



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

DO TEKY

BULLETIN LORMU - LÉTO

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA:

- **VERŠE** – Recept na šťastnou chvíli
- **SLOVO ŠÉFREDAKTORA**
- **ZPRÁVY** – LORM v ASNEP – Vaše ohlasy na skryté televizní titulky – Druhý ročník sbírky „Červenobílé dny“ se vydařil– Ze 2. rodinné mezinárodní konference o problematice osob s hluchoslepotou v Olomouci – Pražský klub LORMu opět v ZOO – Bohatý program v Bystřici pod Hostýnem – Postřehy z Bystřice pod Hostýnem
- **PRÁVNICKÁ PORADNA** – Přeprava občanů se zdravotním postižením
- **PORADNA PSYCHOLOGA** – Asertivita neboli sebeprosazení
- **ZDRAVÍ** – Sticklerův syndrom – S létem přichází i borrelióza
- **ŘÁDKY PRO SENIORY** – Vlák – Vetchozrakost je projevem stárnutí oka
- **DOPISY** – Návštěva Technického muzea v Brně
- **ZE SVĚTA** – Hluchoslepý řidič srazil chodce – Evropská deklarace o právech hluchoslepých lidí
- **ZÁLIBY (HOBBY)** – Pupalka léčí hlavně ženské nemoci – Pověsti z našich krajů – Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků
- **INFORMACE** – Co je glykemický index? – Kontaktní čočky nejen při sportu
- **RECEPTY** – Léto pro mlsné jazýčky
- **VZKAZY** – Vzkazy moudrých
- **SPOLEČENSKÁ KRONIKA** – Jubilea - Úmrtí

39 2004

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



VERŠE

RECEPT NA ŠŤASTNOU CHVÍLI

František Novotný

Deset deka bonbonů co do nosu ti fouknou
Okurku kyselou co v láku plave si
Oči všech malířů co do srdce se kouknou
Barvy všech písniček co řvou jak na lesy

Slovíčka do kafe po kterých černá sládně
Doteky do vína co na jazyku hladí
Tričko z tvých úsměvů kde každá díra padne
A sbírku všech mých chyb která tě neodradí

*Ze sbírky Blažení
(vydal Radioservis roku 2003)*

SLOVO ŠÉFREDAKTORA



Milí čtenáři!

Po letošním příjemném a vlhém jaru nyní nastává léto, které každoročně patří tradičně oblíbeným rekondičním pobytům. První týdenní akcí byl pro hluchoslepé Lormáky květnový pobyt v Bystřici pod Hostýnem. O jeho zdařilém průběhu přinášíme v tomto čísle drobné zprávy od dvou hluchoslepých účastníků. Druhý pobyt se uskutečnil v jihočeském Mozolově, rekreačním středisku, ležícím nedaleko známého a historicky významného města Tábora. Z důvodů uzávěrky a omezeného rozsahu našeho časopisu uvedeme zprávy z jižních Čech i z dalších pobytových akcí až v příštím čísle.

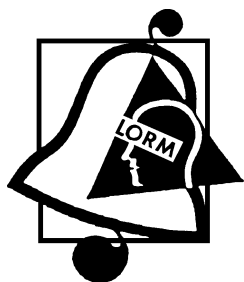
Minulé vydání Doteků (č. 38 – jaro 2004) ve zvětšeném černotisku jste obdrželi s velkým zpožděním, ačkoliv v Braillově písmu a načítané na kazetách, určených pro nevidomé klienty LORMu, vyšly již koncem dubna. Příčinou tohoto nemilého zdržení byly technické obtíže, související s personálními změnami ve vedení LORMu. Společně s celým kolektivem pracovníků LORMu se za takto vzniklý nepříjemný skluz velice omlouvám a věřím, že našemu časopisu zůstanete nadále věrni, i když toto číslo patrně vyjde rovněž s časovým posunem (hlavně z důvodu dovolených). Od tohoto čísla byla po dlouhé době znovu ustanovena redakční rada, tentokrát ve složení: Petra Zimermanová, úřadující ředitelka LORMu, Zdeněk Sedláček, šéfredaktor Doteků a Jitka Hlaváčová, speciální pedagog LORMu. Navíc čtenáře Doteků zcela určitě bude zajímat, že od příštího čísla (40 – podzim 2004) připravujeme další změny ve skladbě našeho časopisu, neboť právě Doteky oslaví 10 let svého trvání. V tomto slavnostním duchu budou vycházet i zbrusu nové rubriky. Ve zvětšeném černotisku pro slabozraké čtenáře Doteků chystáme také změny grafické úpravy.

Na základě několika žádostí, vesměs z řad hluchoslepých čtenářů, jsou do tohoto čísla aktuálně zařazeny sociálně-právní rady a informace, týkající se přepravy zdravotně postižených osob v naší silniční a drážní (železniční) dopravě. Rubrika ZDRAVÍ, jejíž hlavní součástí je druhý díl seriálu Příčiny hluchoslepoty, přináší cenné informace o Sticklerově syndromu. U nás je toto závažné onemocnění genetického původu téměř neznámé. Postihuje zvláště kosti a klouby, často se

k tomu přidružuje i poškození sluchu a zraku. Z těchto důvodů je článek o této nemoci zveřejněn v našem časopise. Jedním z největších mezníků v historii hluchoslepých nejen v ČR, bylo přijetí Evropské deklarace o právech hluchoslepých lidí v Bruselu. Plné znění tohoto dokumentu, který byl schválen v Evropském parlamentu dne 1. dubna 2004, si přečtete v článku PhDr. Jana Jakeše v rubrice ZE SVĚTA. Nechybějí ani další důležité a čtenářsky vyhledávané články, reportáže, informace a rady, které jsou určeny výhradně pro vás. Novinkou tohoto letního čísla je pravidelná rubrika SPOLEČENSKÁ KRONIKA, do níž jsou zařazena významná jubilea členů a klientů LORMu, zprávy o úmrtí, sňatky, případně křtiny i jiné společenské akce.

Hodně hřejivého letního dobré počtení nebo příjemný poslech upřímně přeje

Váš Zdeněk Sedláček



ZPRÁVY

LORM V ASNEP

V únoru 2004 se stal LORM novým členem Asociace organizací neslyšících, nedoslýchavých a jejich přátel (ASNEP). Cílem našeho členství v této celostátní střešové organizaci je snaha propagovat a hájit zájmy osob s hluchoslepotou spolu s dalšími jedenácti členskými organizacemi – Česká komora tlumočnicků znakového jazyka, Česká společnost tlumočnicků znakového jazyka, Česká unie neslyšících, Českomoravská jednota neslyšících, Český klub nedoslýchavých „Help“, Český svaz neslyšících sportovců, Evropské centrum pantomimy neslyšících, Federace rodičů a přátel sluchově postižených, Pevnost-České centrum znakového jazyka, SORDOS - Sdružení pro kulturu neslyšících, Svaz neslyšících a nedoslýchavých v ČR.

Mezi naše dlouhodobé cíle patří prosazení světelné signalizace pro sluchově postižené v městských hromadných prostředcích a ve vlacích, odstranění bariér pro hluchoslepe ve veřejných budovách a rozšíření skrytých titulků a pořadů s tlumočením do znakového jazyka v České televizi, TV Nova a TV Prima.

Jitka Hlaváčová, speciální pedagog LORM

VAŠE OHLASY NA SKRYTÉ TELEVIZNÍ TITULKY

Skryté titulky televizních pořadů jsou určeny pro neslyšící a těžce nedoslýchavé osoby. Pozorně je však sledují také někteří neslyšící členové a klienti LORMu s přidruženými vadami zraku. K tomuto účelu využívají silné dioptrické brýle, kontaktní čočky nebo určité typy televizních lup. Jestliže pravidelně sledujete televizní pořady, opatřené skrytými titulky, prosíme vás, napište nám do LORMu vaše názory. Pokud se vám tedy některé titulky zvláště líbily, či naopak nelíbily, neváhejte a o své dojmy se s námi podělte. Nezapomeňte přitom uvést, o jaký pořad se jedná a kdy byl vysílán! Kromě svých dojmů můžete přidat i jméno titulkaře, pokud je známo.

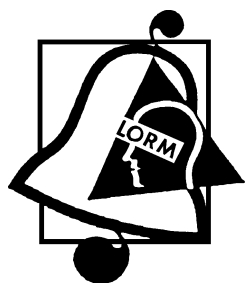
Vaše připomínky rádi předáme komisi pro skryté titulkování. Dozvíme se tak, jak je či není dodržován zákon, který neslyšícím a těžce nedoslýchavým osobám zaručuje právo na kvalitní skryté titulky.

Za LORM: Jitka Hlaváčová a Zdeněk Sedláček

DRUHÝ ROČNÍK SBÍRKY „ČERVENOBÍLÉ DNY“ SE VYDAŘIL

V pondělí 19. 4. 2004 vyrazilo do ulic 49 českých a moravských měst 577 dvojic a trojic studentů středních a vyšších odborných škol. Byli to dobrovolníci, účastníci se druhého ročníku sbírky Červenobílé dny, kteří se snažili prodejem pohlednic s veselou kresbou panáčka jako symbolu hluchoslepoty v ceně 20 Kč vybrat peníze, a to na zajištění služeb a pomoci pro hluchoslepé spoluobčany. Cílem sbírky nebylo pouze získat finanční prostředky, ale hlavním úkolem bylo seznámit veřejnost s červenobílou holí, kterou hluchoslepí od roku 2001 používají k bezpečnějšímu pohybu na veřejných prostranstvích, na ulicích, přechodech pro chodce apod. Záštitu nad sbírkou opět převzala senátorka MUDr. Zuzana Roithová, obdobně jako v roce 2003.

V rámci této sbírky pořádal LORM – Společnost pro hluchoslepé i benefiční představení v pražském Divadle v Dlouhé, které se konalo v neděli 25. 4. 2004 a na němž přítomní účinkující vystoupili bez nároku na honorář.



Výtěžek ze sbírky použije naše občanské sdružení LORM – Společnost pro hluchoslepé na financování individuálních terénních služeb – doprovod k lékaři, práci tlumočnicků, kursy prostorové orientace a kursy samostatné chůze s červenobílou holí, dále na výuku komunikace, zajištění edukačně-rehabilitačních pobytů, vydávání bulletinu *Doteky* a nově také na částečné pokrytí asistenčních služeb pro hluchoslepé. Dlouhodobým cílem, k jehož realizaci jistě pomůže i tato sbírka, je zajištění možnosti pracovních příležitostí pro hluchoslepé, a to nejen formou chráněných dílen, ale i jejich uplatněním na běžném pracovním trhu.

Na webových stránkách www.lorm.cz se lze dočíst o jednotlivých projektech pro hluchoslepé klienty LORMu, najít si odborné informace o hluchoslepotě nebo si prohlédnout fotografie z akcí. Tyto webové stránky jsou uživatelsky dobře přístupné i pro hluchoslepé s možností výběru velikosti písma pro slabozraké.

Ke dni 7. 5. 2004 se na kontě druhého ročníku sbírky Červenobílé dny nashromáždilo 754 457,29 Kč. Sběrka, jejíž výtěžek půjde na zmíněné služby pro hluchoslepé, stále pokračuje.

Sběrkové konto č. 51-1610030447/0100 je nadále otevřeno pro další finanční příspěvky.

Petra Zimermanová, koordinátorka sbírky

ZE 2. RODINNÉ MEZINÁRODNÍ KONFERENCE O PROBLEMATICE OSOB S HLUCHOSLEPOTOU V OLOMOUCI

Ve dnech 22. až 24. dubna letošního roku se v Olomouci setkali již podruhé rodiny hluchoslepých dětí, pracovníci Ministerstva zdravotnictví, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstva práce a sociálních věcí, dále dětské lékaři (pediatři), foniatři, oftalmologové, psychologové, speciální pedagogové a také zástupci neziskových organizací, které sdružují hluchoslepé i jejich rodiny a poskytují jim své služby.

Konference byla uspořádána u příležitosti 110. výročí založení Speciální MŠ a Speciální ZŠ pro sluchově postižené, která od roku 1999 sídlí právě v Olomouci. Během této prospěšné třídní akce všichni zúčastnění společně diskuto-

vali o problémech, kterým čelí hluchoslepé osoby a jejich rodiny v oblastech sociální péče, zdravotnictví, školství, vzdělávání, kulturních aktivit a pracovního uplatnění. Diskuse probíhaly v útulných prostorách a třídách této školy, kde je mimo jiné zřízena i experimentální třída pro hluchoslepé děti. Dalším místem této konference byly reprezentativní prostory Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Konferenci spolupořádal kromě výše zmíněných škol také ZÁBLESK – sdružení rodičů a přátel hluchoslepých dětí z Kopřivnice za podpory Hilton/Perkins Programu Perkinsovy školy pro nevidomé z USA. Za občanské sdružení LORM – Společnost pro hluchoslepé se konference kromě mé osoby zúčastnila oblastní pracovnice z Brna Zdeňka Jelínková a ze zahraničí Anne de Voileová z Velké Británie, která od začátku roku 2004 pomáhá našemu sdružení LORM jako dobrovolnice.

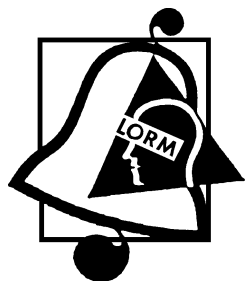
Všichni účastníci během jednání a v následných pracovních skupinách diskutovali o různých tématech, jako je vzdělávání hluchoslepých dětí, jejich aktivity ve volném čase, chráněné či podporované bydlení a dílny pro hluchoslepé, apod. Program konference byl velmi nabitý a doplněný o zajímavé kulturní, společenské i sportovní aktivity pro všechny zúčastněné včetně doprovodného programu pro hluchoslepé děti. Účastníci dále přijali ve smyslu práce a péče o hluchoslepé osoby a jejich rodiny definici souběhu těchto vad sluchu a zraku, která byla schválena na zakládajícím zasedání Evropské unie hluchoslepých v Dánsku (říjen 2003).

Možná se ptáte, v čem konkrétně přispěla nebo přispěje konference hluchoslepým v ČR a jejich rodinám? Účastníci konference schválili různé návrhy a připomínky k dosavadním zákonům, v nichž jsou zahrnuty i úkoly, jenž budou předány příslušným ministerstvům a k připomínkování Národního plánu vyrovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením.

Petra Zimermanová, ředitelka LORM

PRAŽSKÝ KLUB LORMU OPĚT V ZOO

Dne 27. dubna 2004 se sešlo 12 členů pražského klubu LORMu. Na programu byla po delší době opět návštěva zoologické zahrady v Praze-Tróji. Průvodkyni nám i s odborným vý-



kladem dělala mladá paní doktorka, která nás provázela výhradně ptačími voliéry. Velice vtipně a zasvěceně nám předvedla rozličné kostry ptáků, jejich hnízda a vejce. Dále jsme si mohli prohlédnout různá křídla velkých i malých druhů těchto opeřenců. Návštěva ZOO se určitě líbila všem zúčastněným Lormákům. Zejména pro klienty s převažujícím zrakovým postižením byla návštěva zoologické zahrady nesmírně zajímavá a poučná.

Marie Řeháková

BOHATÝ PROGRAM V BYSTŘICI POD HOSTÝNEM

Ve dnech 16. až 22. května 2004 se v Bystřici pod Hostýnem uskutečnil první rekondiční pobyt tohoto roku. Ubytovali jsme se v penzionu SOLA GRATIA, kde jsme se setkali se Zdenou Jelínkovou, vedoucí pobytu, i se všemi zúčastněnými Lormáky. Nabitý program začínal každý den ranní rozvíčkou. Druhý den jsme šli na prohlídku zámku v Bystřici pod Hostýnem, i když zde právě probíhala jeho rekonstrukce. V následujících dnech byly na programu různé výlety. Zajímavý byl například zámecký park v Kroměříži a pěší procházka do historické části města. Další den jsme měli prohlídku poutního kostela Hostýn, kde jsme prošli i křížovou cestu. Po návratu jsme se koupali v malém bazénu s vířivkou a večer jsme měli taneční večírek. Předposlední den našeho pobytu byl ve znamení výletu na hrad Helfštýn, kde nás nejvíce zaujala mistrovská díla uměleckých kovářů. Odtud jsme jeli do Teplic nad Bečvou a do Velké Lhoty na Karafiátův kostel. Tento výlet jsme zakončili pěším výšlapem na vrcholy Troják a Tesák. Na této trase si každý z nás nasbíral několik hezkých kamínků, na které jsme na závěr pobytu barvami malovali různé vzory. Tento pobyt se mi moc líbil.

Jan Kessner, Brno

POSTŘEHY Z BYSTŘICE POD HOSTÝNEM

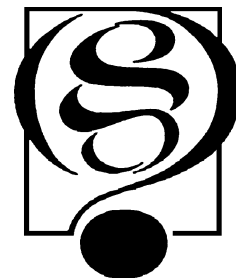
V Bystřici pod Hostýnem se mi líbilo, počasí nám přálo a byli jsme na třech výletech. Dvakrát jsme si v bazénu nechali svá unavená těla promasírovat vodní tryskou. Při večírku s hudbou a zpěvem jsme si rovněž pěkně zatančili. Vedoucí

pobytu Zdeňka Jelínková nám vyprávěla o makrobiotické výživě (speciální dieta, uplatňovaná hlavně při vážných chorobách). Také nám velmi hezky četla moravské pověsti o okolních hradech a my jsme si přitom pochutnávali na dobrotách, které připravovaly soutěžící skupiny. Venku u penzionu kvetla magnólie, tak jsem si každý den pohladila její květy, byly velice příjemné na omak.

Jaroslava Žáková, Jiřetín pod Bukovou

PRÁVNICKÁ PORADNA

PŘEPRAVA OBČANŮ SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM



Následující příspěvek bych rád věnoval tématu, které v současné době zajímá snad všechny občany tohoto státu, kteří jsou alespoň občas nuceni využít prostředky hromadné dopravy, tj. přepravnímu řádu. Nás, zdravotně postižené, zajímá zejména, jak výše uvedený právní předpis pamatuje na naše omezení a z toho vyplývající potřeby.

Přepravní řád upravuje zákon č. 111/1994 Sb., o silniční dopravě, v platném znění. My se však zde budeme zabývat především vyhláškou ministerstva dopravy a spojů ze dne 15. června 2000, č. 175/2000 Sb., kterou se vydává přepravní řád pro veřejnou drážní a silniční osobní dopravu. Tato vyhláška je prováděcím předpisem výše uvedeného zákona a ve svých ustanoveních obsahuje pravidla pro přepravu osob ve veřejné drážní a silniční osobní dopravě (část druhá, § 3-17).

Z pohledu občanů s těžkým zdravotním postižením se jedná o předpis, který má přímo klíčový význam, neboť tato vyhláška ve svých ustanoveních taxativně vymezuje pravidla jejich přepravy. Věnujme nyní pozornost právě těmto ustanovením:

Paragraf 8 vyhlášky upravuje právo na obsazení sedadla ve vozidle veřejné hromadné dopravy. V odstavci 2 tohoto ustanovení je uvedeno, že cestující s omezenou schopností pohybu a orientace má při obsazování těchto míst přednost.

Paragraf 9 upravuje poskytování rezervačních služeb pro přepravu ve vozidlech veřejné hromadné dopravy. V odstavci 2 tohoto paragrafu je uvedena povinnost označení příslušných míst ve vozidle. V odstavci 3 je dále uvedeno, že právo

na zajištění míst pro osoby s omezenou schopností pohybu a orientace nebo pro osoby cestující na vozíku pro invalidy je třeba prokázat předložením příslušného dokladu o zdravotním omezení (průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P).

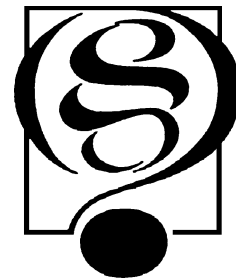
Ustanovení paragrafu 12 se věnuje přepravě osob s omezenou schopností pohybu a orientace. V odstavci 2 tohoto ustanovení se praví, že dopravce má povinnost vyhradit a označit v každém jednotlivém vozidle nejméně dvě místa k sezení pro cestující s omezenou schopností pohybu a orientace, v městské hromadné dopravě má povinnost vyhradit a označit v každém vozidle nejméně šest takových míst. Na lanové dráze se pro tyto osoby vyznačují taková místa aspoň v jednom vozidle. V odstavci 3 tohoto paragrafu je dále uložena povinnost dopravce umožnit nástup a výstup z vozidla osobám s omezenou schopností pohybu a orientace všemi dveřmi, které k nástupu slouží.

Velmi důležitým ustanovením je paragraf 13 výše uvedené vyhlášky, který se blíže věnuje pravidlům přepravy osob na vozíku pro invalidy.

Doprovodce je povinen přepravit cestujícího na vozíku pro invalidy v bezbariérovém vozidle, nebo v jiném vozidle, dovoluje-li to technické provedení vozidla a jeho obsazenost, a je-li současně zajištěna pomoc při nástupu a výstupu cestujícího vozíčkáře do a z vozidla. Výše uvedená povinnost platí pro všechny dopravce, provozující drážní veřejnou a silniční osobní dopravu osob na území České republiky. V zahraničí je situace obdobná. Podrobnosti o podmínkách přepravy osoby na vozíku a umístění vozíku ve vozidle stanoví dopravce ve smluvních přepravních podmínkách.

Paragraf 23 je ustanovením, které má velký význam pro ty občany s těžkým zrakovým postižením, kteří cestují veřejnou dopravou v doprovodu svého vodícího psa. V odstavci 5 tohoto ustanovení je uvedeno, že vodícího psa doprovázejícího nevidomou osobu, jakož i služebního psa nelze z přepravy vyloučit ani jeho přepravu odmítnout.

Lze tedy doufat, že všechna tato precizně formulovaná ustanovení budou v praxi uplatňována a že jejich uplatňování přispěje k tomu, aby občané s postižením byli ze strany dopravců ve veřejné drážní i silniční osobní dopravě přepravováni bez obav, důstojně a bez větších problémů. Občas se totiž například stane, že řidič autobusu odmítne přepravit



nevidomého cestujícího jenom proto, že nevidí a momentálně s sebou nemá průvodce. Nevidomý, zpravidla držitel průkazu ZTP/P, má sice na přepravu průvodce nárok, avšak v žádném právním předpise není uvedeno, že jej s sebou musí bezpodmínečně mít. Záleží tedy pouze na něm a na jeho uvážení, zda se rozhodne cestovat sám, nebo zda-li si raději zvolí průvodce, který jej bude na cestě doprovázet.

Na závěr tohoto příspěvku bych se ještě v krátkosti rád zmínil o přepravě ručních zavazadel v prostředcích veřejné dopravy držiteli průkazek ZTP a ZTP/P.

Podle výše citované vyhlášky Ministerstva dopravy a spojů o přepravním řádu pro veřejnou drážní a silniční osobní dopravu, č. 175/2000 Sb., má každý dopravce právo stanovit si podmínky pro přepravu ručních zavazadel, zejména pokud jde o hmotnost, rozměry či druh zavazadel. Tyto podmínky, které si dopravci určí, pak musí být zpřístupněny veřejnosti např. tím, že je vyvěsí na viditelném místě v autobuse, nebo je zveřejní prostřednictvím ceníku, do kterého má možnost cestující nahlédnout.

Seznam věcí, které lze přepravovat zdarma, jsou uvedeny v cenovém věstníku Ministerstva financí (výměr MF č. 1/2003, ze dne 5. prosince 2003).

Podle tohoto výměru se bezplatně přepravují tyto věci:

- a) zavazadla, která mají rozměry menší než 20 x 30 x 50 cm, nebo zavazadla tvaru válce, jehož délka nepřesahuje 150 cm a průměr 10 cm, nebo tvaru desky, jejíž rozměr nepřesahuje 80 x 100 cm, nebo jejichž hmotnost nepřesahuje 25 kg,
- b) snadno přenosné věci, které cestující má u sebe a lze je případně umístit ve vozidle na místo pod sedadlem nebo nad sedadlem cestujícího, přičemž zajišťování bezpečné manipulace s tímto zavazadlem a dohled na ně přísluší cestujícím,
- c) dětské kočárky pro děti, které jsou držiteli průkazů ZTP a ZTP/P a vozíky pro invalidy držitelů průkazů ZTP a ZTP/P,
- d) tašky na kolečkách, které s sebou berou do vozidla držitelé průkazů ZTP a ZTP/P.

Výše uvedený výměr č. 1/2003 ze dne 29. prosince 2002 v části III. stanoví bezplatnou přepravu průvodců a vodících psů držitelů průkazů ZTP/P.

Držitelé průkazů ZTP/P mohou mít s sebou průvodce, který se rovněž přepravuje zdarma, u nevidomých občanů může být tímto průvodcem vodící pes.

Žádný právní předpis tedy zatím nepřiznává přepravu nadměrných zavazadel držitelům průkazů ZTP/P zdarma. Může se však stát, že provozovatel určité linky si sám z vlastní iniciativy tuto slevu ve svých přepravních podmínkách stanoví, na což má právo.

JUDr. Bohuslav Dohelský



PORADNA PSYCHOLOGA

ASERTIVITA NEBOLI SEBEPROSAZENÍ

Milí čtenáři,

s některými z vás se již znám z poradny. Trápíte se, že vám nerozumí váš partner, nebo že vaše děti se k vám nechovají správně. Tento problém má ve většině případů svůj kořen ve špatné komunikaci. Následující řádky jsou určeny těm z vás, kteří jsou ochotni zamýšlet se nad tím, co pro řešení svých problémů mohou udělat sami.

Jistě jste již slyšeli výraz asertivita. Nejlépe je význam tohoto slova definován jako přiměřené, slušné **sebeprosazení**. To znamená, že nebudete jednat na úkor druhých, ale také nepřipustíte, aby ostatní jednali na úkor váš. Nejednejte ani pasivně ani agresivně.

Pasivní jednání je v komunikaci málo účinné. Tím, že se vzdáte toho, co je pro vás důležité, těžko něčeho dosáhnete. Navíc člověk, který ustupuje, pocítuje časem ztrátu své hodnoty. Okolí sice bude říkat, jak jste hodní, ale vy se budete cítit nespokojeně a ublíženě. Takové pocity se mohou delší dobu hromadit a pak už je jen krůček k tomu, že vám „prasknou nervy“ a ocitáte se v situaci, která je popisována jako „okamžik pravdy“. Vaše okolí pak jen nevěřícně kroutí hlavou a nechápe, co se to s tím hodným dědečkem (babičkou, maminkou, tátou a ostatními) stalo, vždyť mu přece nevadilo, že jsme mu vyházeli ty staré krámy z garáže, protože to naše nové auto přece nemůže stát venku. Rodina vlastně ani nemusí vědět, jaké ty věci pro vás měly význam.

Tím, že svému okolí nesdělíte, co je pro vás důležité, nevyjádříte své vlastní myšlenky, pocity a potřeby, nemůžete dospět k řešení, které by bylo přijatelné pro všechny. Když si rodina sedne k jednomu stolu a budou si všichni naslouchat, je možné najít řešení. Určitě se najde místo, kam uložit věci, které jsou pro vás důležité. I to nové auto pak může stát pod střechou.

Agresivní jednání vyvolá u druhých lidí buď protiútok a nebo pasivitu. Je zřejmé, že takto k oboustranně přijatelnému řešení žádné situace nedojdeme. Proto je důležité dodržovat některá pravidla, která nám pomáhají domluvit se s okolím. Začneme s tím, na co máme právo my a z čeho nesmíme ustoupit. Jsou to tzv. asertivní práva.

Máme jedenáct asertivních práv (podle Š. Medzihorského) a každému z nich se budeme postupně věnovat. Dnes začneme tím prvním:

1. Základní asertivní právo:

Máte právo sám/sama posuzovat své vlastní chování myšlenky a emoce a být za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný.

Uvědomme si, že nikdo nemá právo nám říkat, co máme cítit, jak se máme chovat nebo co si musíme myslet, **pokud to sami nedovolíme.** Ne vše, co je dobré pro druhého, musí být stejně dobré pro nás. To samozřejmě platí i obráceně.

A tak, milí čtenáři, pokud jste dočetli až sem, nastoupili jste nesnadnou cestu změn modelů svého chování, které vás mohou dostat do potíží. Je to cesta dlouhá a obtížná především proto, že začít u sebe je vždy méně pohodlné než očekávání, že se změnami chování začne ten druhý.

Příště budeme pokračovat a řekneme si něco o našich dalších asertivních právech.

Přeji hodně úspěchů a srdečně zdravím

Mgr. Magdalena Zurinková



ZDRAVÍ

PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY II – Sticklerův syndrom

O identifikaci Sticklerova syndromu se zasloužil Dr. Gunnar B. Stickler z nadace MAYO Foundation, Richmond, Minnesota, USA. Ten v roce 1960 vyšetřoval dvanáctiletého chlapce, který měl kostnaté nárůstky na několika kloubech, zároveň trpěl i těžkou krátkozrakostí. Na základě rodinné anamnézy zjistil, že i ostatní členové jeho rodiny trpěli podobnými příznaky. Zaznamenal také, že Dr. Charles Mayo navštěvoval již v roce 1887 jednoho z předků chlapcovy rodiny. Za pomoci spolupracovníků začal Dr. Stickler studovat chlapcovu rodinu s cílem definovat zdravotní stav. Výsledky tohoto výzkumu byly publikovány v roce 1965, kdy Stickler pokusně pojmenoval tento stav jako progresivní artro-ofthalmopatie, v současnosti známý jako Sticklerův syndrom.

Sticklerův syndrom je autosomálně dominantní porucha, která je progresivní. Postihuje obě pohlaví a obyčejně přechází z rodičů na děti. Další z příčin je také mutace genu dítěte zdravých rodičů. Syndrom postihuje tělesný kolagen (pojivovou tkáň), který je nejhojnějším proteinem v lidském těle. Kolagen utváří většinu pojivové tkáně. Některá pojivová vlákna se chovají jako pojivo nebo jako nosné konstrukce. Kolagen také umožňuje natahování a smršťování převážně ve svalech. Kolagen je i důležitou součástí chrupavky, která pokrývá hlavice kloubů. V oku se nachází v bělimě, rohovce a v moku zadní komory oční. Některé geny, které řídí a kontrolují kolagenovou syntézu (zvyšují množství hmoty v kloubech a ovlivňují některé jednoduché látky), mohou tento syndrom také způsobit.

Klinické projevy různých druhů Sticklerova syndromu jsou velmi podobné. K přesnějšímu rozlišení jednotlivých typů syndromu se v současnosti využívá metoda genetických testů. Mezi jednotlivými typy syndromu se mohou vyskytovat nepatrné rozdíly jak v síle projevu tak i v příznacích. Syndrom se liší případ od případu.

Toto postižení zahrnuje oční vady jako krátkozrakost (my-

opie), glaukom, katarakta, vysoké riziko odchlípení sítnice (může postihnout obě oči).

Vedle zrakového postižením se u Sticklerova syndromu setkáváme i se sluchovým postižením. Jedná se o vady percepční, převodní i smíšené. Percepční porucha je oproti převodní méně obvyklá. V dětství mohou být příčinou sluchových ztrát i rozštěpy patra.

Kosterní problémy jsou obvykle spojené se ztuhlostí a neohybností kloubů. Rané kloubní poruchy mohou vést ve třetí a čtvrté dekádě života k osteoartritidě (zánět kostí a kloubů). K dalším příznakům patří skolióza (chorobné vychýlení páteře do strany), plochý nevýrazný obličej s malým nosem. Můžeme se také setkat s rozštěpem patra, který nepříznivě působí jak na matku tak i na dítě, a to hlavně v oblasti příjmu potravy, později se projeví i v komunikačních obtížích. Rozštěpy patra lze v současnosti chirurgicky napravit, je-li to nezbytné.

Lidé se Sticklerovým syndromem obvykle žijí kvalitním životem. Důležitá je včasná diagnostika! Pravidelné oční testy mohou odhalit poruchy jako glaukom, katarakta, odchlípení sítnice. Pokud je to možné, nastupuje léčba např. kapkami. V závažnějších případech se jedná i o chirurgický zákrok.

Akutní nebo chronické záněty středního ucha nebo ušní maz mohou vést k jedné z forem převodní nedoslýchavosti. Pokud se jedná o převodní nedoslýchavost, jsou pacientům přidělena sluchadla. Je-li to nutné, přistupuje se k chirurgickému zákroku. Důraz je rovněž kladen na ušní hygienu.

V současnosti není znám přesný počet osob se Sticklerovým syndromem, přibližné odhady jsou asi 1 z 10 000. Sticklerův syndrom, jak už bylo na začátku řečeno, postihuje rovnoměrně obě pohlaví stejně jako všechna etnika na světě. Avšak nejvíce je tento syndrom diagnostikován v anglicky mluvících zemích. Studium a genetickým výzkumem Sticklerova syndromu se ve Velké Británii zabývá Addenbrooke's hospital, Cambridge a National Institutes of Health v USA.

*Z časopisu Dbl Review č. 25, January – June 2000
Překlad: Marie Sochorová*



S LÉTEM PŘICHÁZÍ I BORRELIÓZA

Velkým letním nebezpečím jsou klíšťata, která se u nás vyskytují poměrně hojně, zvláště v některých rekreačních oblastech (např. v povodí Vltavy a Berounky).

Klíště jako takové neohrožuje naše zdraví ani životy – jen se na určitou dobu zakousne do kůže, napije se do sytosti naší krve a poté samo odpadne. Proč je tedy kolem těchto roztočů taková panika? Protože mohou být přenašeči závažných infekčních chorob jako je klíšťový zánět mozku nebo lymeská borrelióza.

Původcem borreliózy jsou bakterie *Borrelia burgdorferi*, které přežívají na volně žijících zvířatech, zejména hlodavcích, z nichž se při sání krve dostanou do klíštěte. Klíště pak při zakousnutí do kůže člověka uvolňuje do ranky sliny spolu se znečistlivujícími látkami, a pokud je infikované, tak samozřejmě i bakterie. Můžeme se ale nakazit také při likvidaci klíštěte, rozmáčkne-li je – stačí nepatrné poranění kůže, oděrka a krev klíštěte s bakteriemi se nám dostane do těla.

Infekci přenáší všechny vývojové formy klíšťat a onemocnět mohou kromě člověka i další hostitelé: zejména kočky, psi a hospodářská zvířata.

Nemoc probíhá ve třech stádiích – první je kožní: v místě přisátí klíštěte se během jednoho až dvou týdnů objeví červená až nafialovělá skvrnka, která je přesně ohraničená od okolní kůže a postupně se rozšiřuje do okolí. Přibližně u každého pátého pacienta se ale zarudnutí neobjeví. Současně se může dostavit zvýšená únava, bolesti svalů a kloubů i teploty, což může připomínat chřipku.

Čím dříve se podají antibiotika, tím rychleji potíže zmizí. Proto je nutné zapsat si datum vytažení klíštěte a následujících asi 14 dní pečlivě sledovat místo přisátí a celkový zdravotní stav. Při výše popsaných příznacích je nutné neprodleně vyhledat lékaře. Bez léčby příznaky zhruba do měsíce vymizí.

O několik týdnů později však borrelióza přejde do druhého – nervového stádia: pacient má zduřené lymfatické uzliny, časté jsou poruchy nervového systému (záněty a obrny nervů), bolesti v zádech a končetinách, zánět mozkových plen či srdce. Léčí se vysokými dávkami antibiotik. I toto stádium může odeznít bez odpovídající terapie a po několika měsí-

cích až letech pak propukne třetí neboli pozdní systémové postižení. Při tomto stádiu dochází k vleklým zánětům kloubů a šlach, kožnímu postižení, pro které je typické ztenčení kůže, dále je narušena citlivost v pažích a dolních končetinách, mozkové pleny trpí chronickým zánětem.

Lymeská borrelióza se léčí antibiotiky, která se musí podávat dlouhodobě buď v tabletách anebo injekčně. Po celou dobu terapie se provádějí kontrolní testy na přítomnost protilátek v krvi.

Co se týká prevence, proti borrelióze bohužel zatím neexistuje očkování, je dostupné pouze ojediněle pro pejsky a jiná domácí zvířata. My lidé jsme prozatím odkázáni jen na používání repelentů (přípravků na odpuzování hmyzu, klíšťat a jiných roztočů) a správné oblečení do přírody: dlouhé kalhoty a rukávy, kalhoty zastrčené do bot. Brouzdat se neposečenou loukou v šatičkách či jiném letním oblečení je sice romantické, ale i nerozumné, protože právě na koncích stébel trav číhají klíšťata. Po každém výletu proto vytřepeme oblečení a důkladně se prohlédneme.

*Z časopisu Rytmus života, č. 24/2003 pro Doteky
upravil Z. S.*

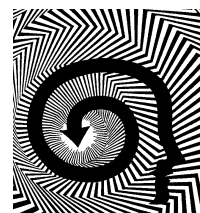
ŘÁDKY PRO SENIORY

VLAK

Čekám na nástupišti hlavního nádraží. Jsem sám a začínám mít trochu strach. Najdu dveře, až vlak přijede? Nebo budu mít štěstí, že si mě všimne průvodčí? Opatrně tlačím hůl před sebou. Chci si zatím najít hranu nástupiště. Náhle mě někdo chytí za bundu a táhne zpět. Ustrašeně mi sděluje, že jsem mohl spadnout do kolejiště. Využívám té pozornosti a prosím, aby mi ukázal průvodčí, až vlak přijede. Paní průvodčí se mě rozpačitě ujímá.

Jdeme spolu mlčky daleko dopředu. Do jaké společnosti mě to asi vede? Náhle mě vtlačí dovnitř vozu s ujištěním, že tu mě nikdo nebude rušit, jsem prý v oddělení pro zaměstnance. Byla pryč dřív, než jsem stačil protestovat.

Ticho, nikde nikdo. Cítím se jako vězeň na samotce. Představuji si dlouhé hodiny cesty bez jediného slova. Usedám do kouta s rozhodnutím, že uprchnu. Snad se mi podaří přejít do





„obydleného vozu“ k lidem. Přistupuje paní vlakvedoucí a dva mladí průvodčí. Odkládám slepecký časopis. Musím rychle navázat řeč a vymluvit se na dlouhé hodiny dopředu. Paní se mě ptá na ty puntíky, které jsem před chvílí uklidil. Snažím se ji poučit o Braillově písmu. Mladí muži žasnou, že nevidomý může číst a psát. Osahávají body a nemohou pochopit, jak jsem se to mohl naučit. Nechápu, že si mohu dělat poznámky na „minipichtáku“, kterým se ty body vytlačují. V životě o ničem takovém neslyšeli.

Nyní žasnu zase já. Paní za třicet let u dráhy mluví poprvé s nevidomým. Chápu to, průvodčí si od nás vezme jízdenku a průkazku, a když je všechno v pořádku, tak nemá důvod se námi dál zabývat a přemýšlet o našich potřebách.

Jsem moc rád, že jsme se spolu potkali. Ta paní i chlapci budou vědět, že nevidomý člověk nehledá samotu. Slibují, že až někoho takového příště potkají, zavedou ho podle jeho přání raději do společnosti. Vystupuji, zůstávám zase sám, ale jsem spokojený, že jsem si mohl popovídat.

Viktor Sedlář

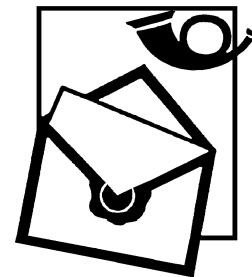
VETCHOZRAKOST JE PROJEVEM STÁRNUTÍ OKA

Presbyopie neboli vetchozrakost není oční vada v pravém smyslu, ale ztráta schopnosti zaostřování do blízka, která souvisí s věkem. U lidí ve věku kolem 45 let se vzdálenost tzv. blízkého bodu (nejbližšího místa před okem, které ještě dokáže vidět ostře) posunuje na 35-40 cm od oka. Pomohou plusová „čtecí“ skla, jejichž dioptrická hodnota s věkem roste.

Z časopisu TINA, č. 11/2004 pro Doteky upravil Z. S.

DOPISY

NÁVŠTĚVA TECHNICKÉHO MUZEA V BRNĚ

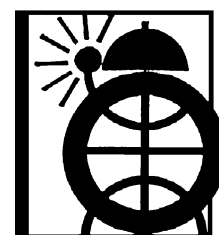


Na zpáteční cestě z rekondičního pobytu LORMu v Bystřici pod Hostýnem mne navštívily Jarka Žáková a její průvodkyně Jindra Hušková. Obě projevíly zájem o nějaké pamětihodnosti, tak jsem se snažila jim vyhovět. Za deštivého počasí v neděli 23. května 2004 jsem společně s nimi navštívila brněnské Technické muzeum, kde se mimo jiné nachází i oddělení se stálou expozicí pro nevidomé. Během dvouhodinové prohlídky jsme se dozvěděly mnoho zajímavostí z historie péče o nevidomé. Pracovnice na tomto úseku navíc Jarce předvedla a nechala i ohmatat počítač s hlasovým výstupem a tiskárny s Braillovým písmem. Myslím si, že zvláště Jarka Žáková bude určitě ještě dlouho vzpomínat na příjemné zážitky z muzea.

Mirka Malášková, Brno

ZE SVĚTA

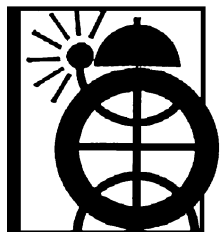
HLUCHOSLEPÝ ŘIDIČ SRAZIL CHODCE



Hluchoslepý muž (84 let) s platným řidičským průkazem srazil při jízdě svým autem v Temešváru na západě Rumunská policistu, který nebyl zrovna ve službě. Ten zůstal ležet na vozovce se zlomenou nohou. Řidič od něj klidně odjel, ale již s policejní motorizovanou hlídkou v patách. Když se podařilo viníka nehody zastavit, policisté nemohli věřit svým očím: z auta vystoupil řidič v tmavých brýlích a s bílou slepeckou holí.

Důchodce, který se zrovna vracel s penzí, vyplacenou v bance, si prý vůbec neuvědomil, že někoho srazil. „Zdalo se mi, že slyším nějaký zvláštní hluk, ale myslel jsem, že vychází z motoru,“ uvedl. „Auto řídím od roku 1950 a nikdy jsem neměl žádné problémy,“ hájil své řidičské schopnosti. „Jsem vedený jako neslyšící a nevidomý, ale ještě trochu vidím na jedno oko a cestu k bance znám tak dobře, že s tím nemám žádný problém,“ dodal.

Z Příbramského deníku pro Doteky upravil Z. S.



EVROPSKÁ DEKLARACE O PRÁVECH HLUCHOSLEPÝCH LIDÍ

Evropa uznává hluchoslepotu! Evropský parlament dne 1. dubna 2004 přijal a vyhlásil oficiální dokument nazvaný "Písemné prohlášení o právech hluchoslepých lidí". Stalo se tak v souladu s jednacím řádem Evropského parlamentu na základě skutečnosti, že v tříměsíční lhůtě tuto písemnou deklaraci svým podpisem podpořila nadpoloviční většina z celkového počtu 626 poslanců Evropského parlamentu. Předseda Evropského parlamentu byl požádán, aby uvedené "Písemné prohlášení o právech hluchoslepých lidí" postoupil Evropské komisi, Radě Evropy a vládám členských zemí EU.

Vyvrcholilo tak dosavadní mnohaleté úsilí hluchoslepých lidí, rodin s hluchoslepými dětmi a odborníků z celé Evropy. Je to velký úspěch, když uvážíme, že Evropský parlament během svého pětiletého funkčního období v letech 1999 – 2004 přijal a vyhlásil pouze 7 písemných prohlášení, tedy že "Písemné prohlášení EP o právech hluchoslepých lidí" je teprve sedmé v pořadí! Kampaň v Evropském parlamentu za uznání hluchoslepoty jakožto jedinečného a odlišného zdravotního postižení a za uznání práv hluchoslepých lidí probíhala z podnětu Evropské sítě hluchoslepých (European Deafblind network – EdbN), která sdružuje hluchoslepe lidi, rodiny s hluchoslepými dětmi a odborníky. EdbN navázala před časem spolupráci s panem Richardem Howitem, poslancem Evropského parlamentu a předsedou výboru Evropského parlamentu pro postižené. Ten na jaře 2002 slíbil, že kampaň podpoří. Pro spolupráci se podařilo získat také paní Sophii Beaumont z European Disability Forum (EDF). Hlavním organizátorem kampaně byla anglická organizace pro pomoc hluchoslepým SENSE a koordinátorem byla paní Lucy Drescher. Po intenzivních přípravách se první týden v lednu 2004 v Evropském parlamentu konala výstava o hluchoslepotě a přijetí hluchoslepých lidí. Poté 12. ledna 2004 bylo v Evropském parlamentu předloženo písemné prohlášení číslo 1/2004, o právech hluchoslepých lidí. Aby toto prohlášení mohlo být oficiálně přijato a vyhlášeno jako úřední dokument Evropského

parlamentu, bylo zapotřebí v souladu s jednacím řádem EP získat na jeho podporu podpisy od nadpoloviční většiny poslanců Evropského parlamentu v limitu tří měsíců, to znamená do 12. dubna 2004. To se stalo právě 1. dubna 2004, kdy počet poslanců podepsaných pod písemným prohlášením překročil požadovanou polovinu a dosáhl počtu 323 z celkového počtu 626, čili solidní většina. Proto téhož dne, 1. dubna 2004 odpoledne, bylo na plenární schůzi Evropského parlamentu přijetí této deklarace o právech hluchoslepých lidí úředně vyhlášeno.



Na kampani se podíleli hluchoslepi lidé, rodiny s hluchoslepými dětmi a odborníci z tehdejších 15 členských států EU, kteří lobovali u svých poslanců Evropského parlamentu, aby deklaraci podepsali. Také my jsme se do kampaně zapojili, přestože Česká republika dosud nebyla členem EU. Hned na začátku jsme předali organizátorům kampaně k dispozici “Manifest hluchoslepých (Poselství hluchoslepých členů VIA Sdružení hluchoslepých české veřejnosti)”. Pro svého belgického kolegu pana Petera Vanhoutte jsme připravili podklady pro jeho vystoupení na prezentaci hluchoslepých lidí v Evropském parlamentu v Bruselu. Tři týdny před vypršením lhůty stanovené pro trvání kampaně se ukázalo, že k přijetí deklarace ještě zbývá získat podpisy alespoň čtyřiasedmdesáti poslanců Evropského parlamentu. Obrátili jsme se na paní senátorku Zuzanu Roithovou (KDU-ČSL) s prosbou o pomoc, protože s osobním nasazením prosazuje a zlepšuje podmínky hluchoslepých a prosadila i konkrétní opatření.

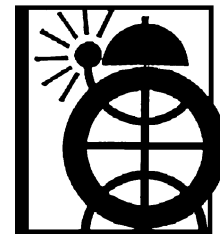
Oslovila dosavadní členy evropského parlamentního klubu Evropské lidové strany– Evropských demokratů (EPP-ED) a požádala je o podporu písemné deklarace o právech hluchoslepých lidí a přispěla k úspěchu kampaně. Jak po přijetí deklarace napsala koordinátorka celé kampaně paní Lucy Drescher: “Deklarace o právech hluchoslepých lidí je velkým úspěchem pro všechny hluchoslepe lidi z celé Evropy. Tohoto úspěchu by nebylo možno dosáhnout bez spolupráce hluchoslepých lidí, rodin s hluchoslepými dětmi a odborníků napříč celou Evropou. Je to pouze první krok. Nyní, když jsme začali pracovat společně, tak můžeme zaručit, že hlasy hluchosle-

pých budou slyšet v celé Evropské Unii.” My k tomu dodáváme: věříme, že tomu tak bude i v České republice za předpokladu, že skutečně všichni zainteresovaní a odpovědní lidé budou opravdově spolupracovat na společném díle v zájmu hluchoslepých občanů ČR!

Historické “Písemné prohlášení EP o právech hluchoslepých lidí” je důležitým úředním dokumentem. Předně se jím vyhlašuje, že hluchoslepota je jedinečné zásadní postižení, které představuje kombinaci zrakového a sluchového poškození, jež vede k problémům v přístupu k informacím, komunikaci a mobilitě. Dále se vyhlašuje, že někteří z takto postižených lidí jsou neslyšící a nevidomí, ale většina má zbytky jednoho nebo obou smyslů. Poté jsou vyjmenována práva, která mají být hluchoslepým lidem přiznávána. Evropský parlament se touto deklarací obrací na instituce Evropské unie a jednotlivých členských států EU, aby zajistily uznání a naplnění práv hluchoslepých lidí, a také, a to je velmi důležité, aby zajistily prosazování těchto práv příslušnými zákony!

*Jan Jakeš,
VIA Sdružení hluchoslepých*

**Český překlad Dokumentu Evropského parlamentu
“Written declaration 1/2004 on the rights
of deafblind people”**



**PÍSEMNÉ PROHLÁŠENÍ číslo 1/2004
o právech hluchoslepých lidí**

přijato Evropským parlamentem dne 1. dubna 2004

Evropský parlament:

- s ohledem na pravidlo 51 svého Jednacího řádu,
 - s ohledem na Článek 13 Smlouvy o Evropské unii a na princip lidské důstojnosti,
 - vzhledem k tomu, že hluchoslepota je zásadní postižení, které představuje kombinaci zrakového a sluchového poškození, jež vede k problémům v přístupu k informacím, komunikaci a mobilitě,
 - vzhledem k tomu, že v Evropské unii je asi 150 000 lidí trpících hluchoslepotou,
 - vzhledem k tomu, že někteří z těchto lidí jsou zcela neslyšící a nevidomí, ale většina má zbytky jednoho nebo obou smyslů,
 - vzhledem k tomu, že jsou takto zásadně postiženi, potřebují hluchoslepí lidé speciální pomoc, poskytovanou specializovanými odborníky,
1. obrací se na instituce Evropské unie a jejích členských států, aby uznaly a naplňovaly práva lidí s hluchoslepotou,
 2. deklaruje, že hluchoslepí lidé by měli mít stejná práva, jaká požívají všichni občané EU; tato práva by měla být prosazována příslušnými zákony v každém členském státě a měla by zahrnovat:
 - právo podílet se na demokratickém životě EU
 - právo na práci a orientační školící kurzy s příslušným osvětlením, kontrastem a uzpůsobením prostředí
 - právo na individualizovanou zdravotní a sociální péči
 - právo na celoživotní vzdělávání
 - právo na individuální asistenci komunikátora - průvodce, tlumočníka nebo pomocníka tam, kde je to potřebné,
 3. žádá svého předsedu, aby tuto deklaraci postoupil Komisi, Radě a vládám členských států.

Zdroj: VIA Sdružení hluchoslepých, 15. dubna 2004



ZÁLIBY (HOBBY)

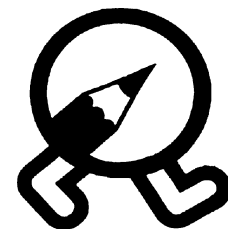
PUPALKA LÉČÍ HLAVNĚ ŽENSKÉ NEMOCI

Při letních toulkách naší přírodou se zejména večer za soumraku často setkáváme s velkými a svítivě žlutými květy pupalky. Ze semen této půvabné rostliny se získává olej, který se dnes běžně uplatňuje v lékařství i v kosmetice.

Pupalka dvouletá (latinsky *Oenothera biennis*) je poměrně statná dvouletá bylina. V prvním roce vytváří pouze růžici, složenou z podlouhle oválných listů. Teprve druhým rokem z růžice vyhání vzpřímený, jemně chloupkatý a bohatě olistěný stonek s kopinatými listy svěže zelené až nafialovělé barvy. Dosahuje výšky 50-150 cm, za příznivých půdních podmínek i více. Velké, jasně žluté květy o průměru 4-8 cm mají na spodní části výraznou ostruhu. Vykvétají z paždí listů v horních patrech stonku. Květy se otevírají vždy kolem 19. hodiny večerní, v této poloze setrvávají celou noc a druhého dne většinou uvadají, ale každý večer rostliny znovu rozkvétají. Pro velké množství sladkého nektaru jsou květy pupalky hojně navštěvovány v noci nočními motýly, večer do setmění a ráno pak zejména včelami a čmeláky. Po odkvětu se květy mění v plody, kterými jsou 3-10 cm dlouhé a úzce protáhlé tobolky, rozdělené do čtyř pouzder. Plody mají v plné zralosti slámově žlutou až světle hnědou barvu. U vyšlechtěných forem jsou plody větší a mnohem tmavší, někdy až temně černé. Na klasovitém plodenství je nejčastěji 50-100 plodů (u pěstovaných kultur i více), které v zralosti postupně pukají a pak z nich vypadávají drobná, hnědá, rezavohnědá či šedo-hnědá semena. Jediný plod obsahuje 600 i více semen a celá rostlina může přinést i několik set tisíc semen.

Původ této rostliny není přesně znám. Někteří odborníci tvrdí, že pochází ze Severní Ameriky, odkud byla převezena do Evropy kolem roku 1614 jako okrasná rostlina, především do klášterních zahrádek a zámeckých parků. Nejnovější archeologické výzkumy a vědecké studie však jasně ukazují, že pupalka je původní rostlinou nejen severoamerické, ale i evropské a asijské flóry, tedy celého mírného pásma severní polokoule. Na tomto obrovském areálu svého rozšíření navíc vytváří mnoho forem, lišících se hlavně vzrůstem, tvarem i velikostí listů nebo plodů. U nás se vyskytuje hlavně na su-

chých a řídce travnatých místech, nevyhýbá se však ani vlhkým lokalitám od nížin až do výšky 1.000 metrů nad mořem. Roste hojně na železničních i silničních náspech, navážkách, úhorech, v lomech, ve starých parcích, na skalách a podél cest. Kvete od června do září.



Pro farmaceutický průmysl jsou v současnosti využívána pouze semena, která se sklízí ze zralých a suchých plodů koncem srpna či v září, a to výhradně z pěstovaných rostlin.

Ze semen této rostliny se za studena lisuje olej, který dnes nachází široké uplatnění nejen v lékařství a v kosmetice, ale také jako potravinový doplněk, zvláště pro diabetiky. Podle posledních výzkumů se prokázalo, že pupalkový olej výrazně potlačuje vývoj poškození nervů při diabetické neuropatii, což je vážná a nepříjemná komplikace u osob s cukrovkou. Daleko více se uplatňuje při léčení ženských chorob, u nichž působí příznivě zejména při menstruačních obtížích a zmírňuje bolesti prsů. Velký význam má také při léčení některých ekzémů a bouřlivých alergických reakcí, zvláště na potravinové složky. Užívání pupalkového oleje rovněž zpomaluje stárnutí kůže a rozvoj trudovitosti (akné). Dále upravuje krevní tlak, zamezuje vzniku krevních sraženin, podporuje srdeční činnost a tím zabraňuje možnému rozvoji cévních mozkových příhod (mrtvice) nebo infarktu. Někdy se též doporučuje při revmatické artritidě a jiných onemocněních kloubů na zmírnění jejich bolestí a otoků. Pupalkový olej nesmějí užívat osoby trpící epilepsií a těhotné ženy. K dalším vedlejším účinkům někdy patří i krátkodobé přibývání na váze, jinak je olej z této rostliny pro lidský organismus poměrně bezpečný. Ojedinele se používají také čerstvé listy na nežity, hnisající a špatně se hojící rány.

Severoameričtí Indiáni, zejména ze státu Virginia v USA, pupalku hojně vyhledávali a její kořeny i květní poupata užívali k léčení nachlazení a kašle – vařili je v medu a poté podávali jako sirup. Právě v USA, v severním Mexiku a dále v některých zemích jižní Evropy, se kořeny této rostliny občas používají jako koření a někdy se servírují k jídlu jako příloha místo brambor. Mladé listy je možné upravit jako hlávkový salát nebo vařit jako chřest. Léčivé účinky pupalkového oleje začaly být zkoumány teprve roku 1919 a od té doby se jeho výroba postupně rozšířila po celém světě. Jako léčivý prostředek je volně dostupný v lékárnách, v drogeriích



a v některých prodejnách zdravé výživy, buď v malých lahvičkách anebo ve formě kapslí či tobolek. V kosmetice se pupalkový olej často přidává do regeneračních mastí a výživných krémů, určených především pro ošetření suché nebo citlivé pleti.

Zdeněk Sedláček

POVĚSTI Z NAŠICH KRAJŮ

O bílé paní u Flughausu

Na začátku patnáctého století rozkázal Oldřich z Rožmberka dobýt a ohněm vyplenit hrádek Flughaus. Při obléhání dřevěné stavby stála mezi obránci hradní paní se svými dětmi a udatně bojovala proti přesile útočníků. Bránili se však marně, hrádek neuchránil ani včas zvednutý padací most, ani příkop naplněný vodou z rybníka. Když už všechno kolem hořelo a obránci jeden po druhém umírali, vrhla se hradní paní na dobyvatele a jako lvice s nimi zápolila holýma rukama, dokud ji nesrazila rána mečem. Než naposledy vydechla, proklela prý spravedlnost lidskou i nebeskou za to, že ona i její děti musí, ač bez viny, zemřít.

A ta kletba se stala příčinou, proč od té doby obcházela se svými dětmi noc co noc rybníky Klec, kterému Jakub Krčín říkal Flughaus, Potěšil i Naději. Povinnost zjevovat se a jako bílá paní strašit pocestné byla trestem za proklínání nebeské spravedlnosti. Vysvobození měla dosáhnout teprve tehdy, až dva pocestní přemůžou vlastní strach a oba se za ní ve stejný okamžik ohlédnou.

Stalo se, že jedné noci se vraceli dva lomničtí řezníci domů: přes den obcházeli chalupy v Lužnici a Kolencích, aby nakoupili telata. Nepořídili, zdrželi se v hospodě v Kolencích u chmeloviny, obehráli několik místních sedláků v kartách a teprve potom se vydali do Lomnice. Vyzpěvovali vydatně i rozpustile – leč naráz jim nota uvízla v hrdlech: z lesa nedaleko Klece vystoupila bílá paní! Vedla dvě pacholata – a bez jediného slova se vydala za oběma řezníky.

Ti překonali ztuhnutí v kolenou a rázně přidali do kroku. Občas jeden nebo druhý mrkl za sebe, ale nezjednaný doprovod měli pořád za patami. Bílá paní po nich zhlížela zasmušil-

le, ale nezdálo se, že by jim chtěla ublížit. Zkusili tedy jít pomaleji a trojice za nimi šla rovněž volnějším krokem.

V té chvíli si jeden z řezníků vzpomněl na vyprávění své babičky. „Až řeknu: Nejčky!, náraz se otočíme!“, poručil kamarádovi. Po několika krocích zašeptal „Nejčky!“ a oba se podívali za sebe. Byla tam jen tmavá, prázdná cesta, plná výmolů a lokáčů, nic víc. Bílá paní zmizela navždycky, protože se naplnilo, co bylo třeba k vykoupení její duše.

Jan Nouza



Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Dary nečekej, ale rozdávej

Co jsou to vlastně dárky, dary? Co vyjadřují? Každý si pod tímto krátkým slovíčkem představuje něco jiného. Někomu se vybaví pouze něco hmotného a drahého, dalšímu vystanou na mysli dary ve formě duchovna – láska, přátelství, pomoc.

Jako malá jsem dárky velice ráda dostávala. Při každé příležitosti, ať se jednalo o mé narozeniny, svátek, či Vánoce, se ve mně skrývala taková malá zvědavá dušička, copak asi pod těmi krásnými dárkovými papíry naleznu. Zvláštní kouzlo pro mě měly dárky vánoční. Posuzovala jsem je podle balicího papíru. Vždy jsem si ho dlouho prohlížela. Fantazie pracovala na plné obrátky, co se tam asi skrývá. Měkké balíčky většinou skrývaly nějaké oblečení, což mě tolik nezajímalo. Tvrdé balíčky byly lepší, tam jsem vždy našla nějakou hru nebo knížku. Měla jsem je moc ráda. Přesto, že nevidím, rodiče mi sehnali takové věci, které rozvíjely můj hmat a fantazii. To však dovedu posoudit až s odstupem času.

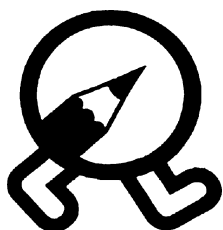
A jak roky běžely, měnily se i mé priority včetně těch, které se týkají dárků. Přijímám ráda i ty měkké, které ukrývají již zmíněné oblečení... Zároveň jsem začala přemýšlet i o tom, že je důležité nejen dárky dostávat, ale i dávat. Již ani nevím, kde jsem si to přečetla, že dárek má být něco, co druhého potěší, ale sám by si to nekoupil. Nemusí to být k Vánocům a narozeninám, ale třeba jen tak pro radost. Tím dáme najevo svému bližnímu, že ho máme rádi a myslíme na

něj. Proto se domnívám, že dary nejsou jenom věcné hmatatelné, ale i duševní.

K nezaplacení je mít dobrého kamaráda, na kterého se mohu obrátit s jakýmkoliv problémem. To je ten největší dar, jaký může člověk dostat. A zároveň i dary rozdává, v podobě vzájemného přátelství.

Přestože mé možnosti jsou omezené, snažím se pomoci, když mě o to někdo požádá. Poskytnutá pomoc člověku, který ji potřebuje, je také určitou formou poskytnutého daru. Mrzí mě však, že v dnešní hektické moderní společnosti na toto mnoho lidí zapomíná. Každý se honí za slávou a vyšším společenským statusem. Začíná více darů brát než rozdávat. Jak ale praví jedno staré rčení: „Boží mlýny melou pomalu, ale jistě.“

Jaroslava Dvořáková



INFORMACE

CO JE GLYKEMICKÝ INDEX?

Zdrojem energie pro naše tělo jsou cukry neboli sacharidy, které dostáváme v potravě. Po jídle stoupne koncentrace cukru v krvi a následně se vyplaví hormon inzulin. Ten zajistí pokles cukru v krvi a jeho přesunutí do buněk. Ovšem jakmile cukr v krvi klesne, dostaví se pocit hladu. Pro zdraví je nejlepší, pokud je hladina cukru vyrovnaná, bez prudkých výkyvů směrem nahoru i dolů.

Jak to zajistit? Nejlépe konzumací jídel, z nichž se cukry uvolňují postupně. Takzvaný glykemický index je ukazatelem toho, jak daná potravina vychyluje hladinu cukru. Čím je tento index vyšší, tím více se rozhoupe cukr a brzy po jídle se dostaví hlad. Naopak potraviny s nízkým glykemickým indexem tělo tráví déle – zasytí na dlouho a udržují vyrovnanou hladinu cukru. Maximální hodnota indexu je 100 a je přiřazena glukóze.

Výše indexu je ovlivněna obsahem sacharidů, vzájemným poměrem cukrů, bílkovin a tuků, obsahem vlákniny, jež zpomaluje využití cukrů, způsobem zpracování potravy, kyselostí potravin a samozřejmě velikostí porce.

Pro člověka je důležitý celodenní vyrovnaný přísun energie, proto by lidé, kteří jsou už od rána aktivní, měli vždy snídat, a to hlavně pokrmy s nízkým glykemickým indexem,

aby měli po celé dopoledne pocit sytosti a dostatek energie – celozrnné pečivo, neslazené vločky, zeleninu.

Více informací o glykemickém indexu jednotlivých potravin najdete na internetových stránkách www.fzv.cz

Rytmus života č. 6/2004

KONTAKTNÍ ČOČKY NEJEN PŘI SPORTU

Aby člověk se zrakovou vadou (dalekozrakost, krátkozrakost) viděl stejně dobře jako ostatní, musí používat korekční pomůcky. Již po několik století jsou to brýle, což jsou vlastně speciálně vybrušovaná skla, která opraví obraz snímáný očima. Na rozdíl od prvních modelů se dnes vyrábějí z odlehčených materiálů, takže jsou velmi příjemné na nošení, a jejich hmotnost mohou ještě snížit plastová skla. Brýle se tak mohou stát praktickým a elegantním doplňkem zároveň.

Jsou však situace, kdy jsou brýle spíše na obtíž: jde zejména o sport nebo některá povolání – profesionální potápěči, chirurgové, herci. Pak přichází ke slovu kontaktní čočky, které se nezamlžují, nikde nepřekáží a jsou prakticky neviditelné. Klasické kontaktní čočky jsou vyráběny z tvrdých či měkkých materiálů a musí se po každém použití čistit a dezinfikovat. Tím se ovšem snižuje životnost čoček a navíc dezinfekční roztoky mohou časem vyvolat alergii. Nejrozšířenější jsou měkké čočky, jež se nosí půl roku až rok, vždy jen ve dne.

Při výběru čoček záleží na tom, zda je člověk bude nosit každý den nebo jen příležitostně, třeba při sportu nebo na dovolené. Pro občasné použití jsou ideální takzvané jednodenní čočky, u nichž odpadá běžná údržba – večer se jednoduše vyhodí a druhý den si vezmeme nový pár. Jsou vhodné také pro osoby s alergií na roztoky používané k čištění čoček. Neocenitelné jsou při cestování.

Existují rovněž čočky na jedno použití, nosí se nepřetržitě (během dne a lze v nich též spát) po dobu jednoho až dvou týdnů, pak se vymění za nové. Lahůdkou jsou barevné čočky, které změní přirozeně barvu očí, nejsou dioptrické a mohou je tedy nosit i lidé s výborným zrakem. S výběrem kontaktních čoček nejlépe poradí oční lékař.

A ještě jedno připomenutí pro dívky a ženy: Čočky si nasazujte zásadně dříve, než se začnete líčit!

Rytmus života, č. 24/2003



RECEPTY

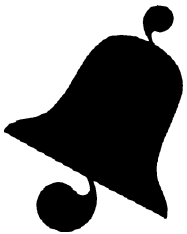
LÉTO PRO MLSNÉ JAZÝČKY

Letní ovocná miska

500g jahod (borůvek, malin, ostružin, vyzrálého angreštu, rybízu apod.), 2 menší kelímky zakysané smetany, 4 lžíce cukru krupice (podle potřeby i více), hrst strouhaného kokosu (není nutné).

Ovoce omyjeme, necháme okapat, jahody, vyzrálý angrešt nebo velké plody ostružin pokrájíme na kousky, v misce promícháme s cukrem, případně přidáme i strouhaný kokos a dáme asi na půl hodiny odležet. Pak zalijeme zakysanou smetanou, lehce promícháme a nakonec rozdělíme na 4 porce. Můžeme také ozdobit celým ovocem, lístky meduňky apod.

Dobrou letní chuť!



VZKAZY

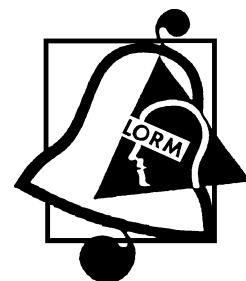
VZKAZY MOUDRÝCH

Věřím, že život nám byl dán proto, abychom mohli růst v lásce, a věřím, že Bůh je ve mně tak, jako je slunce v barvách a vůních květiny.

Světlo v mé temnotě, Hlas v mém tichu.

*Helena Kellerová (1880 – 1968),
americká spisovatelka a přednášející,
od útlého dětství hluchá a slepá.*

SPOLEČENSKÁ KRONIKA



JUBILEA

Ve třetím čtvrtletí roku 2004 oslavili či oslaví svá životní jubilea tito členové a klienti LORMu:

- 93 let – Marie Kopecká
- 86 let – Miroslava Malášková
- 85 let – Václav Suchan
- 84 let – Jan Mokrý
- 75 let – Viktor Sedlář, Anna Zemanová
- 65 let – Jaroslav Koláček
- 50 let – Miroslav Klemera, Jana Brůhová

ÚMRTÍ

Dne 18. června nás náhle opustila ve věku 63 let paní Marie Hofbauerová z Brna.

Dne 22. června se s námi navždy rozloučil po těžké nemoci ve věku 59 let Alexander Kozlík z Libušína u Kladna, pro všechny přátele v LORMu kamarád Saša.

Na oba „Lormáky“ se smutkem v srdci vzpomínáme.

DOTEKY. Bulletin LORMU, léto 2004, číslo 39. 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: Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257325478

Grafická úprava: Michal Vondráček, Pařížská 19, 110 00 Praha 1

Sazba a tisk: Fastr typo-tisk, Nad Budánkami 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 distribu-
ce činí 50,- Kč. Informace a objednávky přijímá LORM, Zborovská 62, 150 00
Praha 5, email: info@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávky čle-
nům 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 40 (Podzim 2004) je 31. 8. 2004.

**Doteky mohly vyjít díky finančnímu příspěvku
od Nadačního fondu Českého rozhlasu a dotaci
od České rady humanitárních organizací. Děkujeme.**

LORM

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

tel./fax: 257 325 478

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR Č. E 11000