



**LORM**

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ  
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

# DOTEKY

## BULLETIN LORMU - PODZIM

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA:

- **VERŠE** – Sýr, chléb a víno
- **SLOVO ŠÉFREDAKTORA**
- **ZPRÁVY z LORMU** – Pobyt v Mozolově – Díky za Mozolov – Postřehy z pobytu ve Hvozdech – Poděkování za pobyt v Děčíně – Proč nová tvorba znakového jazyka? – Rozvoj taktilního znakového jazyka mezi hluchoslepými v ČR – Náš úspěšný Lormák
- **PRÁVNÍ PORADNA** – Příspěvky na zakoupení, celkovou opravu a zvláštní úpravu motorového vozidla
- **PORADNA PSYCHOLOGA** – Asertivita (2. část)
- **ZDRAVÍ** – Goldenharův syndrom – Jak můžeme udržet glaukom v šachu?
- **INFORMACE** – Bezbariérová linka důvěry na internetu – Potřebuje diabetik speciální boty?
- **HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI** – Helena Kellerová
- **ZE SVĚTA** – Pes pro hluchoslepé – Hluchoslepý šachista na mistrovství světa neslyšících – Prázdniny ve Švédsku
- **ŘÁDKY PRO SENIORY** – Soukromý sport
- **SPOLEČENSKÁ KRONIKA** – Jubilea – Úmrtí – Vzpomínka na Sašu
- **DOPISY** – Naši věrní kamarádi
- **ZÁLIBY (HOBBY)** – Sedmikráska léčí nemoci z nachlazení – Pověsti z našich krajů – Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků.
- **RECEPTY** – Ze zdravé výživy

**40** 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**

### **SÝR, CHLÉB A VÍNO**

*František Novotný*

Pod vaší starou lípou  
Prý sedávají bozi  
Blaženě mhouří očka  
A jedí váš sýr kozí

Chuť vína na jazyku  
Vzdálenost k nebi měří  
Čas voní pohodou  
A krásně se mu věří



## **SLOVO ŠÉFREDAKTORA**

Milí čtenáři!

Letošní nepříliš teplé léto je již definitivně za námi a nyní venku panuje zatím vlhý podzim, hýřící v přírodě všemi možnými barvami. V těchto příjemně teplých dnech právě probíhají různé podzimní práce na zahrádkách, hlavně sklizeň rozličných druhů ovoce a zeleniny. Navíc hřejivé sluneční paprsky ještě lákají k pěším vycházkám do přírody i k návštěvám historických nebo kulturních památek. Někteří z nás mají například možnost sběru šípků k přípravě lahodného čaje, známého léčebného prostředku proti nachlazení, zejména v zimním období.

Nyní se vám do rukou dostává rozšířené jubilejní vydání Doteků s Mimořádnou přílohou k 10. výročí vzniku Doteků.

Příloha je věnována historii a vývoji vašeho oblíbeného časopisu, který je určen především pro hluchoslepé čtenáře. Všimněte si obrázku – ikony na titulní stránce Mimořádné přílohy. V tomto novém grafickém stylu vyjdou Doteky v roce 2005. Tento dárek – nový grafický háv – dostanou Doteky ke svým „desetinám“ od partnera našeho sdružení, reklamní agentury Men on the Moon.

Jedním z hlavních témat jsou v tomto čísle čtenářsky oblíbené zprávy a reportáže z letošních edukačních (výchovně-vzdělávacích) pobytů LORMu – uskutečnilo se jich celkem šest. O květnovém pobytu v Bystřici pod Hostýnem jsme Vás informovali již v minulém čísle Doteků (č. 39 – léto 2004). Druhý pobyt proběhl v jihočeském Mozolově, což je rekreační středisko pro sportovní vyžití. V blízkosti Prahy byl uspořádán třetí pobyt, a to v lesnatém terénu s ubytováním v chatičkách areálu Hvozdy. Následoval úspěšný pobyt v hotelu Formule u Děčína, kde si hluchoslepí účastníci prověřili svou fyzickou kondici při chůzi s bílou nebo červenobílou holí ve skalnaté oblasti Českého Švýcarska. V Blatech u Jičína se ve dnech 7. – 14. srpna 2004 konal v pořadí pátý pobyt, určený pro hluchoslepu mládež. Zprávy z Děčína ani z Blat u Jičína však bohužel v tomto čísle nenajdete, protože mi o nich dosud nikdo z účastníků nenapsal alespoň několik vět. Patrně nejzdařilejší letošní akcí LORMu byl pobyt v Radešíně, kde si všichni hluchoslepí účastníci vyzkoušeli znakový jazyk v taktilní (dotekové) podobě, uzpůsobený pro takto postižené osoby. Z dalších zpráv jistě čtenáře zaujme sportovní úspěch ostravského oblastního pracovníka LORMu L. Holby na mistrovství ČR vodicích psů v Praze. Reportáže a zprávy ze všech akcí LORMu nejvíce vyhledávají a oceňují čtenáři s převládajícím zrakovým postižením. Od narození neslyšící Lormáci, zvláště z řad starší generace, mají vinou informační a komunikační bariéry velice stručné vyjadřování. I přes svoje přidružené zrakové vady se mnozí z nich dorozumívají pouze znakovým jazykem se stejně postiženými lidmi, případně se slyšícími rodinnými příslušníky nebo přáteli, kteří znakový jazyk neslyšících též ovládají. Občas si někteří jedinci při hovoru s jinou osobou za určitých podmínek pomáhají prstovou abecedou, hlavně před obličejem osoby se zbytky zraku. Od několika neslyšících dostávám sice dopisy, píše je však převážně ve velmi krátkých větách, slo-

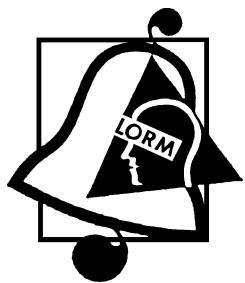
žených často jen ze 3-5 slovíček. Postrádají totiž mnohdy zčásti nebo zcela abstraktní myšlení, a proto píšou velmi neradi. Velká část z nich dosud nezná všechny běžně používané pojmy v českém jazyce. Velice oblíbenou zájmovou činností neslyšících Lormáků jsou drobné básničky a říkanky, ti odvažnější si občas sestavují pohádky nebo příběhy ze života. Literární činnost hluchoslepých klientů LORMu je pravidelnou součástí rubriky ZÁLIBY (HOBBY). Pro její značnou oblibu však vážně uvažujeme o vytvoření samostatné rubriky v některém z příštích čísel, a to na základě výsledků ankety, kterou vyplňovali účastníci letošních pobytů nebo korespondenčně. Výsledky této ankety, věnované 10. výročí Doteků, najdete v mimořádné příloze.

Dále si rovněž přečtete celou řadu informací a nechybějí ani články ze světa, například reportáž V. Turkové o prázdninovém pobytu ve Švédsku. V tomto slavnostním duchu samozřejmě vycházejí také zbrusu nové rubriky. Doteky jsou určeny výhradně pro hluchoslepe Lormáky!

Moc se omlouvám za pracovní skluz a následné velké zpoždění Doteků. Důvodů je hned několik, posuďte sami: Nejprve nastaly neočekávané technické potíže při zpracovávání článků do PC, pak následovala moje vleklá nemoc a nemalý podíl na zpoždění mají i značné řemeslné úpravy v bytě, kde se rodí každé nové číslo Doteků. Toto jubilejní číslo zřejmě vyjde v období horečných příprav, případně během konání Valné hromady LORMu, která se uskuteční ve dnech 12. – 14. listopadu 2004 v hotelu Sport v Kralupech nad Vltavou.

Krásné prožití podzimních dnů, hodně životního optimismu a dobré počtení či příjemný poslech upřímně přeje a na setkání v Kralupech se těší

*Váš Zdeněk Sedláček*



## ZPRÁVY Z LORMU

### POBYT V MOZOLOVĚ

Zúčastnila jsem se pobytu v Mozolově, který se nachází v krásné turistické oblasti uprostřed jihočeských lesů. Poblíž stejnojmenného hotelu se rozkládá i poměrně velký rybník. Původně jsme měli bydlet ve zmíněném hotelu, ale místo toho jsme

byli ubytováni v jednopatrových bungalovech. Ve spodní části hotelu byl i krytý bazén s vířivkou, kterou jsme měli možnost využívat. Program pobytu byl dobře připravený, zaměřený hlavně na poznávací zájezdy. Navštívili jsme historické město Tábor, významné poutní místo Klokoty, dále hrad Zvíkov, ležící na soutoku řek Vltavy a Otavy, kde jsme se projeli výletní lodí. Zajímavý byl rovněž zájezd do Pelhřimova, kde jsme si prohlédli muzeum Guinnessových rekordů a kuriozit. Zavítali jsme také do známých lázní Bechyně. Přijali jsme pozvání na Obecní úřad Nadějkov, pod který Mozolov náleží. Zdejší starosta nám zasvěceně vyprávěl o historii a současnosti této jihočeské obce. Rovněž nás navštívil Zdeněk Sedláček s rodiči, který se přijel podívat na své kamarády Lormáky. Společně s maminkou pro ně připravil besedu o zelené lékárně. Na programu byla i přednáška o růžovém porcelánu s ukázkami. Zde si každý z účastníků koupil na památku alespoň jednu z nabízených věcí. Pobyt se mi líbil, věnovaly se nám vedoucí pobytu – Nadě, Hanka a hlavně Zdena, která nás každé ráno dobře rozhýbala při rozcvičce. Na závěr jsme měli večírek s hudbou.

*Milena Mačáková*

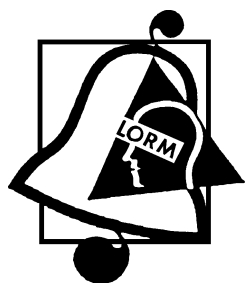
## **DÍKY ZA MOZOLOV**

Prostřednictvím Doteků bychom chtěli poděkovat pracovnícím LORMu během pobytu v Mozolově ve dnech 11. 6. – 18. 6. 2004. Děkujeme Nadě Tomsové, Hance Dvořákové a Zdeně Jelínkové za vzornou péči a pěkný program pobytu. Dokázaly nás trochu rozptýlit, rozveselit a nám všem zapomenout na každodenní starosti a problémy, kterých máme všichni více než dost. Nejvíce nám na celém pobytu vadilo naprosto nevyhovující ubytování. To byl podle názoru většiny účastníků jediný vážnější nedostatek. Těšíme se na další pobyty s LORMem.

*Miluše a Josef Kvašovi, Přerov*

## **POSTŘEHY Z POBYTU VE HVOZDECH**

V sobotu dne 10. července 2004 jsme se na hlavním nádraží v Brně sešli se Zdenou Jelínkovou, Mirkem Klemrou a dalšími Lormáky. Jeli jsme rychlíkem do Prahy, odtud nás autobus odvezl do Hvozdnice. Bydleli jsme v jedné z několika chat v rozlehlém areálu Hvozdny, který se rozprostírá v lese mezi vesnicemi Davle a Štěchovice. Na stravu jsme chodili 15 minut pěšky do skromně vybavené jídelny. Každý den začínal vždy ranní rozcvičkou před odchodem na snídani. Druhý den dopoledne nás přijel navštívit kamarád Lormáků Zdeněk Sedláček. Společně s maminkou při-



pravili malou přednášku o léčivých rostlinách i s ukázkami některých bylin. Ochutnali jsme také černé a sladké plody malinoostružníku, které Zdeněk s maminkou rovněž přivezli ze své zahrádky. Odpoledne jsme jeli na prohlídku Pražského hradu, kde nás zastihla bouřka, tak jsme zmokli. Viděl jsem figuríny čtyř krav, vyrobené z plastické hmoty a namalované bílou a žlutou barvou. Třetí den jsme odjeli do Dobříše na prohlídku zámku a do města. Čtvrtého dne jsme šli na pěší vycházku po okolí. Večer byl uspořádán večírek s pohoštěním.

Předposlední den byl ve znamení zájezdu na hrad Karlštejn. Šestý, závěrečný den jsme procvičovali prostorovou orientaci a chůzi s červenobílou holí v lesnatém terénu. Pobyt jsme zakončili přednáškou o vodících psech pro nevidomé. Kromě hluchoslepých Lormáků se totiž tohoto pobytu zúčastnili i tři nerozluční čtyřnozí pomocníci – zlatý retriever a dva belgičtí ovčáci.

*Jan Kessner, Brno*

## **PODĚKOVÁNÍ ZA POBYT V DĚČÍNĚ**

Poslední červencový týden (24. 7. až 31. 7. 2004) jsme strávili ve skalnatém koutu severních Čech. Cesta do Děčína byla pro nás ze střední Moravy dlouhá a namáhavá, do cíle jsme oba dojeli. Počasí nám přálo, ubytování bylo obstojné a strava slušná. Sešel se zde vynikající kolektiv účastníků a vedoucí pobytu byly rovněž výborné. Zejména organizátorům chci spolu s mým manželem poděkovat za krásný pobyt v semknutém kolektivu, plný příjemných zážitků a prožitý v dobré náladě. Všem ještě jednou upřímně děkujeme a těšíme se na další pobyty.

*Miluška a Pepa Kvašovi, Přerov*

## **PROČ NOVÁ TVORBA ZNAKOVÉHO JAZYKA?**

K největším problémům hluchoslepých lidí patří komunikace s okolím. Pokud používáme mluvenou řeč, je třeba, aby komunikační partner mluvil srozumitelně a pomalu, nejlépe v tichém prostředí. Také je možné psát abecedu do dlaně, případně se dorozumívat Lormovou abecedou. Toto vše známe a používáme v menší či větší míře.

V západní a severní Evropě se hluchoslepí lidé dorozumívají převážně taktilní (dotykovou) znakovou řečí. Jde o znakový jazyk, kdy oba komunikační partneři se drží vzájemně za ruce a tak mohou i přes ztrátu zraku vnímat znaky, které ukazují. V ČR dosud nebyla tato komunikace rozvinuta.

Na různých mezinárodních setkáních se můžeme domlouvat pomocí tlumočnicků, ale mnohem výhodnější by bylo, kdy-

bychom se mohli v soukromých rozhovorech dorozumívat sami bez pomoci třetích osob. Proto dr. Jan Jakeš přišel s návrhem v roce 2002, aby se začalo pracovat na vytvoření taktilního znakového jazyka pro hluchoslepé, který by byl oficiálním a jednotným pro celou ČR.

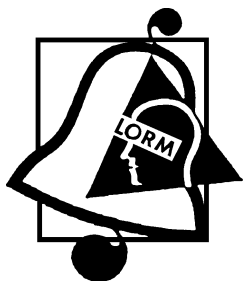
Tým pracovníků a studentů z katedry speciální pedagogiky PdF UP v Olomouci v čele s PhDr. Evou Souralovou vyslovil ochotu pomoci uvést taktilní znakový jazyk do praxe. V první fázi pátrali po spoluobčanech, kteří jako neslyšící hovořili znakovou řečí a v důsledku zhoršování svého zraku museli tuto komunikaci přizpůsobovat novým podmínkám. Pedagogové z Olomouce chtěli najít určité pravidlo, podle kterého by mohli jednotlivé znaky neslyšících převést na znakový jazyk pro hluchoslepé.

Druhou fází byl pobyt, který měl být jakousi tvůrčí dílnou nás hluchoslepých lidí. Tento pobyt pořádal Lorm v posledním srpnovém týdnu r. 2004 v Radešíně. Tohoto pobytu jsem se také zúčastnila. Dopoledne probíhala výuka nových znaků pod vedením PhDr. Souralové a odpoledne jsme se pokoušeli komunikovat mezi sebou. Postupně jsme vnímali, jak se boří bariéry mezi námi. Mezi lidmi, kteří dosud komunikují mluvenou řečí, a lidmi, kteří jen znakují. Ve čtvrtek jsme náš pobyt zpestřili výletem do Nového Města na Moravě. Tady jsme získali i nové náměty pro naše rozhovory v taktilním znakovém jazyce. Čím více se blížil konec pobytu, tím více jsme měli pocit, že jsme schopni se mezi sebou dorozumět (i když s obtížemi), ale i z toho malého úspěchu jsme měli velkou radost. Myslím, že tento týden se opravdu povedl. Kouzlo celému pobytu dodávala i paní Zdena Jelínková, vedoucí pobytu, se svým osobitým moderováním a ranními rozcvičkami.

Rovněž jsme se domluvili, že bude potřeba procvičovat taktilní znakový jazyk i během roku. LORM ve spolupráci s PdF UP v Olomouci se pokusí zajistit finanční prostředky na odborné vyškolení lektorů taktilní formy znakového jazyka a následné kurzy taktilního znakového jazyka pro hluchoslepé.

Kurzy budou určeny všem klientům včetně nevidomých, kteří znakový jazyk dosud neovládají nebo jsou v jeho znalosti mírně pokročilí. Přidat se bude moci každý, kdo bude mít zájem. Možná, že někdy v budoucnu přijedou do ČR i hluchoslepí lidé ze zahraničí a použití znakového jazyka se nám bude velice hodit.

*Václava Turková*



## Rozvoj taktilního znakového jazyka mezi hluchoslepými v ČR

Ve dnech 23. – 29. 8. 2004 proběhl první výukový pobyt znakového jazyka pro hluchoslepé v ČR ve spolupráci s PhDr. Suralovou a jejími spolupracovníky a studenty z katedry Speciální pedagogiky PdF UP v Olomouci a o.s. LORM – Společností pro hluchoslepé. Každý hluchoslepý účastník měl s sebou průvodce a současně lektora se znalostí znakového jazyka. Během šesti dnů si hluchoslepi klienti pod vedením odborníků z Univerzity Palackého v Olomouci osvojovali upravenou dotekovou formu znakového jazyka. Na výukovém týdenním pobytu se ukázala velká potřeba i užitečnost rozvoje této alternativní komunikace u hluchoslepých, jak o tom vypovídá ve své reportáži jedna z účastnic Václava Turková.

Naučit se dobře znakový jazyk není však otázkou jednoho týdne, ale několika let jako u každého cizího jazyka. Taktilní znakový jazyk je potřeba průběžně procvičovat a aktivně používat v průběhu roku. Proto se občanské sdružení LORM domluvilo s PhDr. Suralovou a jejím týmem z katedry speciální pedagogiky PdF UP v Olomouci na další spolupráci.

Společnými silami se pokusíme zajistit další finanční prostředky na vydání skript a výukového CD – ROMu taktilního znakového jazyka pro hluchoslepé, kde budou předvedeny ty nejběžněji užívané znaky v dotekovém provedení pro hluchoslepé. Dále budeme společné úsilí směřovat na zajištění školení pro lektory taktilní formy znakového jazyka, kteří následně budou hluchoslepé taktilní znakový jazyk učit. Vše je prozatím v jednání a je otázkou půl roku až roku příprav.

Prozatím zcela první a jediný kurz bude zahájen v Brně v Poradenském centru LORMu pod vedením Mgr. Radky Horákové z Masarykovy Univerzity. Kurz začne od října t. r. a je určen všem zájemcům z řad hluchoslepých v Brně a okolí, kteří znakový jazyk doposud neovládají nebo jsou v jeho znalosti mírně pokročilí. Kurz navazuje na 1. výukový pobyt ZJ pro hluchoslepé v Radešíně.

Na závěr upozornění pro zájemce o český znakový jazyk jako takový, nikoliv však taktilní! V současné době vychází 4 CD-ROMy znakového jazyka, které připravil Mgr. Jiří Langer z PdF UP v Olomouci pod dlouhým názvem „*Znaková zásoba českého znakového jazyka k rozšiřujícímu studiu surdope-*



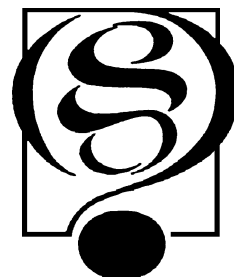
die se zaměřením na znakový jazyk“. Jedná se o 4 CD s 2 brožurami, které budou v prodeji od poloviny září za předpokládanou cenu 306,- Kč. Komplet si lze objednat na dobírku přímo v Prodejně skript a učebnic VUP, Biskupské nám. 1, 771 11 Olomouc, prodejna@vupnw.upol.cz, fax: 585 631 786, tel: 585 631 783.

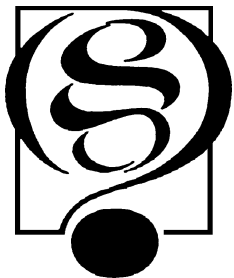
*Petra Zimermanová*

## **NÁŠ ÚSPĚŠNÝ LORMÁK**

V Praze na Václavském náměstí a v jeho okolí se v sobotu dne 28. srpna 2004 uskutečnilo 21. mistrovství České republiky ve výkonu vodících psů pro zrakově postižené. V této soutěži s rekordní účastí 41 dvojic dosáhl skvělého úspěchu Ladislav Holba, nový oblastní pracovník LORMu v Ostravě. Se svým psem Aramisem – sedmiletým křížencem labradorského a zlatého retrievera získal titul mistra ČR. V celkovém pořadí náročné soutěže skončil L. Holba, který vzhledem ke svému postižení používá k chůzi červenobílou hůl pro hluchoslepé, na 2. místě. Předstihl jej pouze nejlepší borec ze Slovenska, jeden z několika zahraničních účastníků. Životní úspěch vybojoval L. Holba, který se v minulých ročnících opakovaně umístil na předních místech, při své šesté účasti na této významné soutěži pro nevidomé a slabozraké – stal se poprvé republikovým šampionem. Letošní ročník soutěže byl jedním z nejdelších a nejtěžších v historii. Soutěžící psi vodili své páníčky nebo paničky s černými brýlemi, případně klapkami na očích, po předem určené trase. Trasa se skládala ze tří desetiminutových etap. Do každé etapy byla navíc vložena část, zaměřená na poslušnost psů. Pořadatelem soutěže bylo Středisko výcviku vodících psů se sídlem v Praze-Jinonicích.

*Z Mladé fronty DNES  
a z telefonického hovoru s L. Holbou  
pro Doteky zaznamenal Z. S.*





# **PRÁVNICKÁ PORADNA**

## **PŘÍSPĚVKY NA ZAKOUPENÍ, CELKOVOU OPRAVU A ZVLÁŠTNÍ ÚPRAVU MOTOROVÉHO VOZIDLA**

### **(1. část)**

V tomto článku bych Vás, vážení přátelé, rád seznámil s tím, za jakých podmínek můžete získat příspěvek na zakoupení, celkovou opravu a zvláštní úpravu motorového vozidla. Rovněž tyto příspěvky jsou upraveny ve vyhlášce MPSV č. 182/1991 Sb., v platném znění, a to v § 35 a v § 36.

Příspěvek na zakoupení motorového vozidla se poskytuje především občanům s těžkými vadami nosného nebo pohybového ústrojí, uvedenými v příloze č. 5 pod písmeny a) až g), kteří jsou odkázáni na individuální dopravu. To znamená, že toto motorové vozidlo budou používat pro svou potřebu, přičemž nejsou umístěni v ústavu sociální péče s celoročním pobytem, popřípadě ve zdravotnickém nebo obdobném zařízení. Žije-li v domácnosti více občanů, kteří splňují podmínky uvedené ve větě první, poskytne se příspěvek každému z nich.

Pro účely přiznání příspěvku se za těžkou vadu nosného nebo pohybového ústrojí považují:

- a) amputační ztráta dolní končetiny ve stehně,
- b) amputační ztráta obou dolních končetin v bérce,
- c) úplné ochrnutí (plegie) nebo těžké ochrnutí (těžká paresa) dvou končetin,
- d) ankylosa obou kyčelních kloubů nebo podstatné omezení hybnosti obou kyčelních kloubů pro těžké kontraktury v jejich okolí,
- e) ankylosa obou kolenních kloubů nebo podstatné omezení jejich hybnosti pro těžké kontraktury v okolí, v obou případech se značně nepříznivým postavením těchto kloubů,
- f) výjimečně obdobné těžké funkční poruchy na základě několika postižení pohybového systému,
- g) chondrodystrofie, pokud tělesná výška postiženého nepřesahuje 120 cm.

Příspěvek lze rovněž poskytnout též rodiči nezaopatřeného dítěte, jde-li o dítě starší tří let, které trpí těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, nebo které je úplně nebo

prakticky nevidomé, nebo mentálně postižené, pokud mu byly přiznány mimořádné výhody III. stupně z důvodu mentálního postižení, a rodič bude motorové vozidlo používat pro dopravu tohoto dítěte.

Za rodiče se považuje též osoba, které bylo dítě svěřeno do péče nahrazující péči rodičů na základě rozhodnutí příslušného orgánu. Pokud je dítě umístěno v ústavu sociální péče s celoročním pobytem, popřípadě ve zdravotnickém nebo obdobném zařízení, poskytne se příspěvek pouze v případě, že rodič dítě pravidelně navštěvuje.

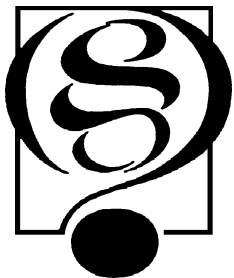
Nezaopatřenost dítěte se posuzuje podle zákona č. 155/1995 Sb., a podle výkladu MPSV není skutečnost, že dítě pobírá důchod na závalu přiznání příspěvku rodičům dítěte, které jinak splňuje podmínky pro jeho přiznání a nepřekročí věk 26 let. Největší význam má tato skutečnost pro rodiče dětí, které jsou držiteli průkazu ZTP/P z důvodů zrakového nebo mentálního postižení.

Výše příspěvku na zakoupení motorového vozidla činí nejvýše 100.000,- Kč. Výše příspěvku na celkovou opravu motorového vozidla činí nejvýše 60.000,- Kč. Pověřený obecní úřad příslušný podle místa trvalého bydliště žadatele, který o poskytnutí příspěvku rozhoduje, určí jeho výši zejména s ohledem na majetkové poměry žadatele a ostatních osob, žijících s ním v domácnosti.

Příspěvek lze poskytnout opětovně nejdříve po uplynutí pěti let ode dne vyplácení předchozího příspěvku.

Jednou v období deseti let lze poskytnout další příspěvek i před uplynutím pěti let ode dne vyplácení předchozího příspěvku, dojde-li k poškození, zničení nebo odcizení vozidla, na které byl příspěvek poskytnut, a je-li prokázáno, že žadatel toto poškození, zničení nebo odcizení nezavinil. V případě žádosti o příspěvek na celkovou opravu motorového vozidla musí být též prokázáno, že taková oprava je nevyhnutelná. Zničením se rozumí takový stav, kdy motorové vozidlo nelze opravit za cenu nižší, než je obvyklá pořizovací cena motorového vozidla stejného typu a stáří v době podání žádosti o příspěvek. Podmínkou pro poskytnutí příspěvku na zakoupení motorového vozidla v případě odcizení dále je, že odcizené motorové vozidlo bylo pro případ odcizení pojištěno.

Příspěvek na zvláštní úpravu motorového vozidla se poskytne občanu s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, která je uvedena v příloze č. 5. Podmínkou pro po-



skytnutí tohoto příspěvku je, že žadatel sám řídí motorové vozidlo a pro své trvalé zdravotní postižení zvláštní úpravu motorového vozidla nezbytně potřebuje. Příspěvek se poskytne v plné výši ceny takovéto úpravy, není-li dále stanoveno jinak.

Pokud příslušný obecní úřad některý z výše uvedených příspěvků poskytne, uzavře se žadatelem písemnou dohodu v níž se žadatel musí zavázat, že příspěvek nebo jeho poměrnou část vrátí v případě, že:

- a) motorové vozidlo, na jehož zakoupení nebo opravu příspěvek použije, přestane být před uplynutím pěti let ode dne vyplacení příspěvku jeho vlastnictvím,
- b) motorové vozidlo přestane být před uplynutím pěti let ode dne vyplacení příspěvku používáno pro jeho dopravu nebo pro dopravu zdravotně postiženého dítěte,
- c) do dvou měsíců ode dne vyplacení příspěvku nepřestane být vlastníkem původního motorového vozidla, s výjimkou jednostopého motorového vozidla, nebo
- d) do šesti měsíců ode dne vyplacení nepoužije příspěvek na zakoupení, opravu nebo úpravu motorového vozidla.

Příspěvek nebo jeho poměrná část se nevymáhá v případě, že občan, popřípadě dítě, jehož rodiči byl příspěvek poskytnut, zemře do pěti let ode dne jeho vyplacení, nebo jestliže dítě, v jehož prospěch byl příspěvek poskytnut, přestalo splňovat podmínku nezaopatřenosti, avšak motorové vozidlo je nadále používáno pro jeho dopravu.

Je třeba podotknout, že součet vyplacených příspěvků nesmí v období deseti let přesáhnout 200.000,- Kč, přičemž od výše uvedeného součtu se odečítají částky, které občan vrátil.

Velmi důrazně upozorňuji na nutnost vozidlo pojistit. Opomenutí této skutečnosti má v drtivé většině případů katastrofální následky. V případech odcizení, k nimž bohužel dochází stále častěji, nejenže zůstává postižený bez auta, ale navíc musí vracet příspěvek. Pojištěním vozidla se dá těmto následkům zabránit.

Výše uvedené dávky poskytují pověřené obce s rozšířenou působností. Žádost se podává u pověřeného obecního úřadu, příslušného podle místa trvalého bydliště žadatele, a to na předepsaném tiskopise.

*JUDr. Bohuslav Dohelský*

Druhou část, věnovanou příspěvku na provoz motorového vozidla, z důvodů omezeného rozsahu Doteků přineseme v příštím čísle.

# PORADNA PSYCHOLOGA



Milí čtenáři,

asi všichni si říkáme, jak nám to léto rychle uteklo, a máme tady podzim. Pro podmračené chvíle určitě přijde vhod Váš časopis Doteky a možná i pár rad na zamyšlení. V minulém čísle jsme zahájili sérii článků o asertivitě (přiměřeném sebe-prosazení). Každý z nás má svá práva, ze kterých, pokud bude chtít, nemusí ustoupit. To první již známe a přichází na řadu další 2. asertivní právo:

## **MÁTE PRÁVO ZMĚNIT SVŮJ NÁZOR !**

Mnozí z nás znají dobře situaci, kdy měli potřebu se omlouvat za to, že změnili svůj názor. Cítili jsme se trapně a obávali jsme se, že budeme považováni za člověka se slabou vůlí, nerozhodného a nezásadového - vždyť přece když něco řeknu, tak si za tím musím stát. A tak vysvětlujeme, že se změnila okolnost, že máme nové informace a nebo že jsme celou věc znovu přehodnotili. Ve skutečnosti se však nemusíme obhajovat ani omlouvat.

**MY MÁME PRÁVO ZMĚNIT SVŮJ NÁZOR.**

Je přirozené měnit své názory.

I lidé a věci kolem nás se mění a pokud bychom se novým situacím nepřizpůsobovali, mohli bychom se ocitnout brzy mimo realitu. Nemůžeme však své názory a postoje na jednu věc nebo situaci měnit příliš často. To by pak mohli lidé v našem okolí oprávněně pochybovat o našem charakteru a dobrých úmyslech. Je potřeba hledat přiměřenost.

Měla jsem v poradně klientku, která byla nešťastná, protože reakce rodiny na změnu jejího rozhodnutí byla velmi bouřlivá a negativní. Před lety, při nějaké rodinné příležitosti řekla, že až bude vnoučkovi 18 let, tak na něj přepíše svůj byt. Jenže když vnuk dovršil plnoletosti, životní situace mé klientky se významně změnila. Chtěla byt prodat a ze získaných peněz si platit pobyt v penzionu pro seniory, kde by jí byla poskytnuta potřebná péče a cítila by se nezávisle. Navíc v něm měla i přátele, se kterými si dobře rozuměla. Rodina jí nabízela, aby bydlela s nimi v pokojíku vnuka a ten by se přestěhoval do jejího bytu. Cítila se velmi provinile, že jim

nechce vyhovět a obávala se, že s nimi ztratí kontakt, když - jak jí říkají - nedodržel svůj slib.

Moje rada v takovou chvíli byla jednoznačná. Ona má právo změnit svůj názor i své rozhodnutí! To, jak se s tím rodina vyrovná, už nemůže ona řešit. Vnuk je mladý a má mnoho možností a dost času je realizovat. Emoce určitě časem vychladnou a pokud se mají opravdu rádi, tak k sobě najdou cestu.

Pokud vím, tak je má klientka ve svém novém domově velmi spokojená. Svého rozhodnutí nelituje a se svou rodinou se stýká dál.

Milí čtenáři, přeji i Vám, aby každé vaše rozhodnutí přiměřeně se prosadit mělo šťastný konec. Nebývá to jednoduché a chce to mnohdy silnou vůli. Ale věřte, že se budete cítit lépe.

Hodně spokojenosti

*Magdalena Zurinková*



## ZDRAVÍ

### GOLDENHARŮV SYNDROM

Goldenharův syndrom (dále jen GS) byl pojmenován v roce 1952, kdy Dr. Goldenhar popsal obličejové potíže, které mají tendenci vyskytovat se společně. GS je velmi různorodé postižení s mnohačetnými abnormálními projevy.

Mezi tyto potíže patří:

- **macrostoma** – ústa jsou nepřírozeně zvětšená a táhnou více na jednu stranu;
- **hypoplazie** – nedostatečně vyvinuté obličejové svalstvo, lícní kosti a malé nebo deformované (znetvořené) uši;
- **preauricular** – v partii u ucha v rovině úst se obvykle vyskytují buď kožní výrůstky nebo důlky;
- **hemivertebrální defekt** – jde o polovinu hřbetních obratlů, které jsou malé nebo nejsou vytvořeny úplně;
- **ústní potíže** – nedostatečná tvorba slin, problémy s tvorbou či užíváním jazyka, jsou zaznamenány i potíže s řečí.

Tyto uvedené problémy způsobují (ale ve všech případech nemusí) zrakové a sluchové vady různého stupně, rozštěpy rtu a patra. Dále se mohou vyskytnout vážné potíže srdce a ledvin.

## **Výskyt a dědičnost**

Goldenharův syndrom postihuje nejčastěji muže (70%). Jak už bylo uvedeno, tito jedinci mají nápadně malé ušní boltce, ústa a nedostatečně vyvinuté čelisti a ojediněle i oči. Kromě toho nacházíme chorobné změny i u kosterního aparátu a centrálního nervového systému, nedostatečná činnost srdce a znetvoření ledvin nebo neprůchodnost močovodů. Dále může být přítomna i sluchová vada, která se pohybuje v pásmu lehkého až těžkého stupně. I zrakové vady, včetně dvojitého vidění, jsou různého stupně postižení. Závažnější výukové problémy u školních dětí se vyskytují asi u 10% případů. Bylo zjištěno velmi málo důkazů, proč GS vzniká. Ve většině případů se tento syndrom objevuje zcela náhodně, bez známých příčin.

Děti s GS mají obvykle dlouhý život a normální inteligenci. Těmto dětem se poskytuje následující pomoc:

- testy, které zjistí, zda se u nich nevyskytují obtíže vnitřních orgánů
- řečová terapie
- ortodontální léčba (úprava skusu – rovnátka na zuby, protětí či posun čelisti apod.)
- kompenzační pomůcky
- rentgen
- psychoterapie
- plastické operace (u těžkých případů)

Redakčně upraveno a zkráceno

*Z časopisu Dbl Rewiew (leden-červen 1998) přeložila  
Marta Karásková*

## **Jak můžeme udržet glaukom v šachu?**

Glaukom – zelený zákal je nejčastější příčinou slepoty u lidí nad 40 let. Toto onemocnění oka je způsobeno postupným odumíráním nervových vláken zrakového nervu. Nejdříve se objeví drobné výpadky v zorném poli, později může dojít k úplné ztrátě zraku.

Z několika příčin vzniku glaukomu můžeme vyjmenovat vysoký nitrooční tlak, narušení prokrvení sítnice a zrakového nervu. Ke zvýšení nitroočního tlaku dochází při špatném odtoku nitrooční tekutiny odvodným kanálkem nebo její zvýšenou tvorbou.



Hranice správné hodnoty nitroočního tlaku je 22 torrů. Je to pouze orientační hodnota, neboť každé oko reaguje různě na různé hodnoty nitroočního tlaku. U některých lidí i při vyšším tlaku nedojde k poškození zrakového nervu, u někoho neodolá zrakový nerv i při nižších hodnotách. Důležitá je cévní výživa tohoto nervu.

Záludnost chronického prostého glaukomu je, že pokud není tlak výrazně zvýšen pacient nemá žádné potíže. Postupně dochází k poškozování zrakového nervu aniž si to pacient uvědomuje.

U glaukomového záchvatu (při náhlém zablokování odvodného kanálku u angulárního glaukomu) jsou příznaky naopak výrazné: zarudnutí oka, bolest vystřelující do okolí, zamlžené vidění, vnímání barevných kruhů kolem světel, může se přidat i celková nevolnost a zvracení.

Po 40. roce by si každý člověk měl nechat vyšetřit preventivně zrak. Zejména by neměli na vyšetření zapomínat rodinní příslušníci pacientů s glaukomem.

K základnímu vyšetření patří měření očního tlaku, při kterém se využívá proud vzduchu dopadající na oko bez znečitlivění, vyšetření očního pozadí pomocí oftalmoskopu a vyšetření zorného pole (perimetrie). Posledním vyšetřením je gonioskopie, které je prováděno přiložením speciální čočky na znečitlivěný povrch oka.

Jistě si kladete otázku zda lze glaukom vyléčit. Bohužel se jedná o nevyléčitelnou chorobu. Poškozená zraková vlákna nelze vyléčit, může se však zastavit postup glaukomu.

Základní léčbou jsou oční kapky, které se musí kapat na rohovku nebo spojivku. Případně jsou doplňovány tabletami. Další možnou léčbou je laserový zákrok, kdy se lékař může pokusit paprskem laseru usnadnit odtok komorové tekutiny. V současné době je laser využíván pouze jako doplňková léčba, protože účinek je většinou dočasný.

V případě selhání předchozích metod může být glaukom operován. Podstatou této operace je vytvoření drobného průchodu ve stěně oka, kterým je při přetlaku odváděna tekutina pod spojivku. Součástí operace je vytvoření otvoru v duhovce usnadňujícího průtok tekutiny. Uvedené léčby se týkají především častějšího chronického prostého glaukomu. U jiných typů glaukomu jsou postupy různé podle stupně naléhavosti.

Glaukom není nakažlivý, brýle nezlepší vidění.



Při glaukomu není dobré se tělesně namáhat. Je nutné vyhýbat se stresovým situacím. Doporučuje se pít v menších denních dávkách. Můžete nosit brýle proti slunci.

Při glaukomu můžete oslepnout bez varování. Můžete však tomu zabránit pravidelnou kontrolou u očního lékaře a při správném dodržování následné léčby.

*Z informací získaných na akci „9. Den ambulantní oftalmologie“ konané v květnu ve Velkých Karlovicích,  
zpracovala Ota Pačesová*

## INFORMACE

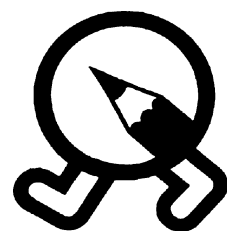
### Bezbariérová linka důvěry na Internetu

Jako každý jiný se i zdravotně postižení potýkají s krizovými situacemi, osobními a vztahovými problémy a potřebují se o nich s někým poradit, nebo se někomu svěřit. Někteří z nich vzhledem ke svému handicapu to nemohou učinit telefonicky, nebo jim prostě tento způsob příliš nevyhovuje. Právě pro tyto lidi je určena elektronická linka důvěry.

Člověk si na ní pod přezdívkou může chatovou formou povídat s pracovníkem Linky důvěry, svěřit se mu se svými těžkostmi nebo i probrat možná řešení své svízelné situace. Může E-linku i opakovaně navštěvovat a navázat s pracovníkem přesně tam, kde předtím skončili rozhovor. Žádné téma přitom pro tuto službu není tabu, stejně jako je neomezená věková skupina, pro kterou je E-linka určena.

„Lidé se na elektronické lince důvěry otevírají v různých, nejčastěji vztahových otázkách. Trápí je problémy v komunikaci s partnerem nebo rodinou, často mají potíže se sebezpříjetím. Jedním z častých témat je deprese, nevěra nebo i sebepoškození,“ tvrdí Pavel Veselský, odborný asistent projektu. „To, že jsou návštěvníci zcela anonymní a skryti i co se týká projevů emocí, jim umožňuje začít komunikovat i o velmi bolestném problému. To je často začátkem a první pevnou půdou pro jeho další reálné řešení,“ řekl.

Celá InternetPoradna.cz, pod kterou E-linka běží, je bezbariérovým webem plně otevřeným pro lidi s postižením i ostatní veřejnost a je uzpůsobená také pro zrakově postiže-



né. Navíc se na webu najdou i další zajímavé informace jako je možnost získání přímé rady od odborníků, již zodpovězené dotazy, ankety, inzerce, seznamy literatury... Na stránkách se nabízí také klasická diskuse s lidmi, kteří řeší podobné potíže nebo mají podobné zájmy.

E-linku důvěry provozuje Kappa Přerov společně s občanským sdružením InternetPoradna.cz, na adrese <http://elinka.internetporadna.cz/> a je otevřena každý den cca 5 provozních hodin. „Tuto dobu bychom rádi brzy rozšířili i na delší časový úsek za den. Doufáme, že díky spolupráci s dalšími linkami důvěry se nám podaří pokrýt celých dvacet čtyři hodin,“ vyjádřil se asistent. Takže pokud si myslíte, že by Vám tato služba mohla pomoci a máte přístup na Internet, můžete ji zdarma a zcela bez bariér využít. Pracovníci linky důvěry si s Vámi rádi popovídají.

## **Potřebuje diabetik speciální boty?**

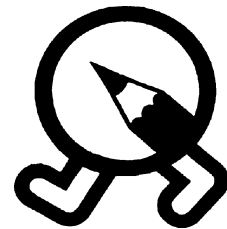
V naší republice žije přibližně 400000 diabetiků. Vybrala jsem několik důležitých informací z článku Doc. Ing. Petra Hlaváčka z Technologické fakulty Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, pro naše klienty, kteří jsou současně i diabetiky.

Běžná obuv, která je v prodeji může nohy diabetiků vážně poškodit. Jejich nohy jsou širší a to zejména v oblasti kloubů až o 6 – 12 mm. Dalším faktorem je, že diabetik ztrácí postupně citlivost v nohách. A tak při koupi obuvi vlastně ani neví, kde je bota tlačí. Nevhodný výběr způsobí, že se sníží průtok krve v noze, dochází ke vzniku odřenin, otlaků a puchýřů. Kdo jste diabetik, víte jak špatně se tato drobná zranění hojí. Diabetikům se méně potí nohy a tak dochází snáze i k praskání suché kůže, neprokrvování a k prochlazení.

### **Jak si obuv vybírat?**

- Změřit si délku nohy a podle toho nakupovat.
- Obuv by měla být z měkké kůže.
- Na nártu pouze jeden dílec bez švů.
- Bota široká ve špici, uzavřená, polstrované okraje.
- Bota s vyměnitelnou vložku, nejlépe předepsanou lékařem.
- Podpatek by neměl být vyšší než 2,5 cm.
- Podešev by měla být silnější, aby se nepřenášely vysoké tlaky na případná postižená místa.

U zdravé nohy se kožený svršek přizpůsobí asi po 60 hodinách, u diabetika je tomu až po 200 hodinách nošení, proto by diabetik měl novou obuv po 2 hodinách nošení zkontrolovat, zda nemá otlaky, narovnat si ponožky a podívat se, zda v botě není drobný kamínek. Dobré je obuv střídat.



### **Kde si můžete vhodnou obuv koupit?**

V lékárnách nebo ve zdravotnických potřebách najdete tuto profylaktickou obuv, na kterou Vám může přispět zdravotní pojišťovna, a to maximálně na jeden pár za dva roky. Nejvýše však dostanete 1000,- Kč. Podmínkou získání příspěvku je předpis od diabetologa, schválený revizním lékařem. Není to mnoho, ale v průměru tato obuv stojí kolem 1500,- Kč. Ve slevě někdy i pod 1000,- Kč.

*Ota Pačesová*

## **HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI**

### **Alfred Stoeckel: Od Homéra až k Heleně Kellerové**

*Slavné a význačné nevidomé osobnosti posledních tří tisíciletí*

Vydalo: Deutscher Blinderverband, 1983, Bonn  
Překlad článku: Alena Sabolová

Helena Kellerová je asi celosvětově nejznámější hluchoslepou osobností tohoto století. Dokázala široké veřejnosti přiblížit svět nevidomých i hluchoslepých tak, že pro něj získali pochopení, a za to jí patří zvláštní dík a uznání.

Helena Kellerová se narodila 27. června 1880 v americkém městě Tuscumbia (stát Alabama) a zemřela ve vysokém věku 1. 6. 1968 ve Westportu (stát Connecticut). Nechci zde komentovat její knihy, spisy a dopisy či se jinak vyjadřovat k jejich obsahu. Raději se pokusím přiblížit ji jako osobnost.

Helena Kellerová přišla ve věku 19 měsíců o sluch a zrak. Nebylo v moci jejích rodičů (amerických přistěhovalců z německy mluvící části Švýcarska) a především Heleniny matky, toto malé nezkroutné dítě vést a směřovat. Helen chtěla všechno vědět, všechno zkusit a zapamatovat si všechna jména všech věcí a předmětů. Protože to bylo velmi náročné,

najali rodiče na výchovu své předškolní ratolesti vychovatelku slečnu Anne Mansfield Sullivanovou.

Malá hluchoslepá Helenka se občas chovala jako malá divoká kočka v kleci, toužící po svobodě a volnosti, kde by se mohla zbavit svých vnitřních pnutí. Při svých obvyklých záchvatech vzteku a zlosti se Helena válela po podlaze, běsnila, křičela, tloukla kolem sebe, kousala, škrábala a rozbila všechno, co bylo v jejím dosahu.

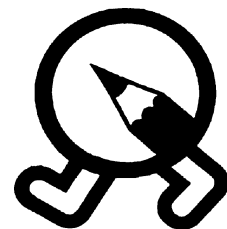
Pozitivní vliv vychovatelky a učitelky se na její žačce začal projevovat jen velmi pomalu a pozvolna. Výsledky její obrovské trpělivosti se začaly projevovat různými způsoby. Naučila Helenu prstovou abecedu, takže si mohly navzájem psát do dlaně otázky a odpovědi. V tenkrát nejznámější americké škole pro nevidomé „Perkins School for the blind“ v Bostonu se Helena rovněž naučila Braillovo písmo, díky čemuž si mohla začít sama sepisovat své myšlenky.

Metodicky plánovitá práce a bezuzdná ctižádost přispěly k tomu, že se Helenino přání, navštěvovat normální školu, stalo realitou. Z nově nastalých životních okolností sice vyplynulo mnoho nových těžkostí a problémů, avšak díky začlenění do společného vyučování se zdravými dětmi a pomoci její vychovatelky se Heleně podařilo tyto problémy překonat. Školu absolvovala s oprávněním k vysokoškolskému studiu. Dějiny filosofie, literatura, přírodní vědy a cizí řeči (mezi nimi i němčina) byly obory, které se záplem a neuvěřitelnou pílí úspěšně vystudovala. Promovala roku 1904 s výsledkem „cum laude.“

Za všechny tyto výsledky ve škole, v osobní výchově a při vysokoškolském studiu patří zvláštní uznání učitelce a blízké přítelkyni Heleny Kellerové – slečně Sullivanové. Ta jako dítě chudých přistěhovalců z Irska poznala život z jeho druhé strany, kdy své dětství strávila v obskurním chudobinci.

Okolnost, že slečna Sullivanová byla sama po delší dobu slepá (zrak se jí nikdy zcela nevrátil), byla zřejmě hlavním důvodem a podnětem k tomu, že se v roce 1887 stala vychovatelkou malé Heleny. Splňovala tak potřebné psychologické předpoklady pro svou práci. Její další vlastnosti jako schopnost empatie, pochopení a nezištnost ji přímo předurčovaly ke splnění tohoto velmi náročného úkolu vůči její chráněnce Heleně.

Rozhodně nepřeháníme, přisoudíme-li jí hlavní zásluhy na duchovně-duševním růstu Heleny Kellerové. Ani životopisci a rodinní přátelé nedokážou plody její obětavé práce a přízně



posoudit lépe, než jak tomu učinila sama Helena, která píše o slečně Sullivanové mimo jiné toto: „*Má učitelka mi je tak blízká, že se cítím být s ní téměř srostlá. Nebude nikdy v mé moci posoudit, kolik mé radosti z krásy kolem je mi vrozené a za kolik z toho vděčím jejímu vlivu. Cítím, že její bytost je s mou nerozlučně spojena a ona je mým světlem na cestách, kterými se ubírám. Za vše, co je ve mně dobré, vděčím jí. Není ve mně žádné schopnosti, snahy či radosti, kterou by ona neprobudila k životu svým láskyplným dotykem*“.

Helena Kellerová, vybavená vrozeným citlivým a senzibilním intelektem, enormní pamětí (nejlepším pomocníkem slepých) a velkou vnímavostí, tyto schopnosti využila k šíření dobra a humanity. Není proto žádným překvapením, že její spisy a knihy jsou dodnes v celosvětovém měřítku velmi cenné. Napsala jedenáct knih a bezpočet článků a pojednání do časopisů a novin, které jí, jakožto uznávané autorce, byly zveřejněny po celém světě.

Helena Kellerová patří bezpochyby k nejuznávanějším autorům světové literatury a to i přesto, že se musela vyrovnávat, jak bychom dnes řekli, s „několikanásobným postižením“. K její cti nutno objektivně říci, že patří k nejvýznamnějším a nejvýznačnějším slepým osobnostem 20. století.

Rozhodně bychom neměli opomenout uvést, že Helena Kellerová byla první ženou v Americe, které byl v roce 1955 udělen titul Dr. h.c. celosvětově známou Harvardskou univerzitou. Toto vysoké vyznamenání jí bylo propůjčeno rovněž dalšími universitami – mimo jiné 27. června 1955 lékařskou fakultou Freie Universität Berlin. Je udivující, že Helena Kellerová, která byla v celém civilizovaném světě uznávaná jako vysoce nadaná literární osobnost, nebyla oceněna Nobelovou cenou.

Její společenské postavení udávaly přátelské vztahy s takovými prominentními osobnostmi, jakými byli například slavní básníci a spisovatelé (mimo jiné Mark Twain, Bernard Shaw a Ernest Hemingway) jakož i američtí prezidenti (pánové Hoover, Roosevelt a Kennedy).

Svůj život zasvětila Helena Kellerová údělu nevidomých a hluchoslepých lidí na celém světě. Jejím jménem se dnes honosí mnoho škol, ústavů a institucí. Zároveň podle ní byla pojmenována i konference nevidomých, která se konala v červenci 1980 v Hannoveru a která byla spojena s dosud

největší výstavou kompenzačních pomůcek pro slepce.

V době, kdy Helena Kellerová působila v sociální a politické oblasti, nebyl počet nevidomých nijak podstatně nižší nežli je tomu dnes. Zatímco v Evropě a Americe se v posledních desetiletích podařilo díky výzkumu na poli oftalmologie počet nevidomých a především v mládí osleplých podstatně snížit, v zemích třetího světa tato čísla strmě rostou.

Helena Kellerová si kladla za cíl změnu těchto negativních okolností a rezultatů. Podle odhadů organizace UNESCO a Světové zdravotnické organizace se počet nevidomých v zemích třetího světa pohybuje kolem 20 milionů, stejný je i odhadovaný počet těžce zrakově postižených, z nichž velká část často neodvratně spěje k slepotě. UNICEF odhaduje počet nevidomých dětí v zemích třetího světa na 1 milion (z čehož pouze v Indii kolem 400 000). V Africe, Asii a Jižní Americe se navzdory velkému úsilí dosud nepodařilo tuto metlu lidstva vymístit. Chybí kvalifikovaní oční lékaři, schází základní hygienické předpoklady. Dalšími příčinami oslepnutí jsou: nedostatek vitamínu A, podvýživa, trachom a onchocerkóza.

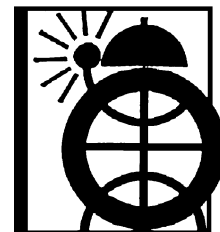
U příležitosti svých 75. narozenin navštívila Helena Kellerová Grainau, kde několik týdnů pobývala pod nejvyšší horou Německa. Německé sdružení nevidomých věnovalo Heleně Kellerové u příležitosti její návštěvy na zakázku vyrobený luxusní křišťálový flakon s 21 litry Eau de Cologne, který měl přinést potěšení jejím smyslům.

27. června 1980 jsme měli příležitost si připomenout výročí narození této velké humanistky a filantropky. Vrcholnou událostí tohoto dne se stala akce v Bostonu, která byla celosvětovou demonstrací jedinečného génia a fenoménu Heleny Kellerové.

I když byla dítětem zámožných rodičů, kteří jí mohli poskytnout jakékoliv vzdělání a životní zabezpečení, blahobytu dosáhla Helena Kellerová díky svému dílu. Svou cestu na Golgotu, na jejímž konci však nečekala symbolická zahrada Getsemanská, nýbrž která vyústila v „Gradus ad Parnassum“ (cestu k múzám), šla za všechny nevidomé i hluchoslepé.

# ZE SVĚTA

## PES PRO HLUCHOSLEPÉ



Dvě britské organizace zajišťující výcvik asistenčních psů úzce spolupracovaly, aby spolu vycvičily prvního kombinovaného asistenčního psa pro hluchoslepou osobu. Kříženec labradorského a zlatého retrívra Roddy byl vycvičen jako signální pes pro neslyšící a zároveň jako pes vodící. Jeho majitelkou se stala Angela Hassallová z Crewe v Chesiru.

Angela neslyší od svých osmi let. O svého prvního signálního psa (vycvičeného jako asistenčního psa pro neslyšící) zažádala před 12 lety. Od té doby už měla dva psy, voříšky Bustra a Darva. V roce 1999 začala Angela ztrácet také zrak. Přestože stále chodila na procházky jen po boku psa Darva, začaly jí být procházky nepříjemné a byla často vystrašená. Později se obrátila na organizaci Slyšící psi, aby se svěřila, že Darvo už jí nestačí. Její zrak už byl opravdu slabý. Zeptala se, zda by pro ni neměli kombinovaného psa, signálního i vodícího.

Okamžitě kontaktovali zástupce organizace Vodící psi a po několika společných setkáních se dohodli na společném výcviku. Nejdříve bylo nutné rozhodnout, jaký pes bude pro Angelu vybrán. Bylo to velké dilema, protože vodící psi bývají vybíráni ze skupiny psů klidných, kteří nereagují příliš na zvuky, zatímco psi pro neslyšící jsou naopak vnímaví a přirozeně zvědaví, aby při zvucích zpozorněli.

Roddy byl tedy vybrán týmy trenérů obou organizací tak, aby byl co nejlepším kandidátem. Jeho výcvik započal minulý rok pod vedením trenéra Richarda Whormsleyho, který jej popsal jako spolehlivého a velice ochotného vodícího psa. Když byla tato část výcviku ukončena, přešel pod zkušenou ruku Jackie Boyleové, trenérky signálních psů v Selby. Během této doby se Roddy učil reagovat na několik domácích zvuků jako například na zvonění budíku, domovního zvonku, telefonu a požárního alarmu. Jackie je na Roddyho velice pyšná. Jeho výcvik přizpůsobila faktu, že Angelu již brzy čekají horší časy, až ztratí zrak úplně. Proto jej naučila speciálním dovednostem při upozorňování na zvuky.

O tři měsíce později se Roddy vrátil do střediska organizace Vodící psi pod vedení instruktora Tonyho Cooka. Tehdy již začala „práce“ i pro Angelu, která se musela naučit stát se

Roddyho dobrým majitelem. Zaměstnanci obou organizací jsou velice potěšeni výsledkem pokusu a předpokládají, že v budoucnu budou cvičit takových kombinovaných psů ještě mnoho. Angela je spokojená a cítí se mnohem jistěji. Roddy je jedinečný pes.

GONG, č. 7-8/2004

## HLUCHOSLEPÝ ŠACHISTA NA MISTROVSTVÍ SVĚTA NESLYŠÍCÍCH

Mistrovství světa neslyšících v šachu kategorie dospělých i juniorů se letos zúčastnilo 77 šachistů a šachistek ze 24 zemí. Šampionátu se poprvé účastnil také hluchoslepý soutěžící ze Skotska John Dearie. U stolku naproti soupeři seděl vždy jeho průvodce, který při tahu posouval figurky na sousední Dearieho speciální šachovnici pro nevidomé. Soupeřův tah na hlavní šachovnici poté zopakoval opět na Dearieho šachovnici. V otevřeném turnaji John Dearie vybojoval 2 body a v silné konkurenci 28 mužů skončil na předposledním, 27. místě. Titul mistra světa z předchozího šampionátu obhájil Georgijev z Bulharska.

*Z časopisu GONG, č. 9/2004  
pro Doteky zaznamenal Z. S.*

## PRÁZDNINY VE ŠVÉDSKU

### Program evropských prázdnin 5. – 11. července 2004

Letošní mezinárodní prázdniny se konaly ve Švédsku. Zúčastnilo se nás 35 hluchoslepých lidí z deseti zemí Evropy. Byli jsme ubytováni v městečku Mulsjo, které se nachází v jižní části Švédska uprostřed lesů a u jezera. Krajina byla malebná, městské domy i malé domky obklopovaly jezero, jehož obvod měří 5 kilometrů.

Některý den jsme zůstávali v místě našeho pobytu, vydávali jsme se na procházky do okolí nebo jsme si mohli vypůjčit tandemová kola, jít do sauny nebo si jen tak mezi sebou povídat. Švédové pro nás připravili i několik výletů. Jeden den jsme odjeli autobusem do Kyrkekvarnu k jinému jezeru, kde jsme se rozdělili na dvě skupiny. Jedna skupina si vypůjčila dvě kánoe pro 12 lidí a vydala se na plavbu po jezeře. Jezero

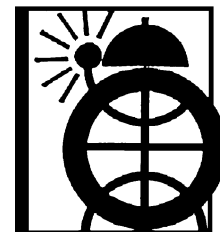


bylo různě členité propletené pevninou a tak to chvílemi vypadalo, že jedeme po řece, která byla lemovaná vysokými listnatými stromy a větve se kdesi ve výšce snad třiceti metrů nad námi spojily. Měla jsem pocit, že projíždíme zeleným tunelem, ve kterém probleskovalo slunce. Chvílemi jsme na kanoích spolu soutěžili, když nás kolegové předjížděli dělali na nás s indiánským povykem dlouhé nosy. Pak jsme se do pádel opřeli i my a kolegům jsme na oplátku nastrouhali mrkvičku. Za chvíli nás předjíždění přestalo bavit, tak jsme kanoe k sobě připojili a nechali se jen tak unášet. Po společném obědě jsme se s druhou skupinou vystřídali. Vydali jsme se na víc než hodinovou cestu na koních kolem jezera a divokou krajinou. Jezdili jsme po kopcích, po kamenech i úzkých cestičkách. Nejprve jsem měla z té jízdy obavy, hlavně když jsme jeli podél jezera a můj neposlušný kůň se málem vykoupal, ale nakonec se nám všem projížďka líbila.

Při procházkách v okolí jsme mohli vidět májky. Ozdobené stromky – břízky, které byly vztyčeny několik metrů nad zemí. Dozvěděla jsem se, že Švédové májky staví u příležitosti svatojanské noci (24. 6.), kdy se v lidové tradici slaví letní slunovrat tancem, zpěvem, hudbou až do rána. Švédové tak vítají krátké období léta a bílých nocí. My jsme sice už bílou noc nezažili, ale překvapilo mě světlo, které ještě bylo ve 23 hodiny v noci.

Jiný den jsme navštívili továrnu na sladkosti. Soukromý továrník - cukrář nás mile přivítal. S hereckým výkonem povyprávěl o historii této továrny. A že prý nám prozradí jeden recept, ale že my musíme zachovat tajemství a nikde ho nesmíme prozradit. Švédové totiž milují pendreky a tak nám cukrář líčil jak se takový pendrek vyrábí. A protože jsem vázaná mlčenlivostí – nesmím vám recept prozradit. Součástí továrny je prodejna, kam jsme se všichni těšili. Stovky bonbónů ve skleněných dózách s lopatkami na nás čekaly. Nevěděla jsem, co dřív nabrat, jedno bylo lákavější než druhé. Ale myslím, že jsme továrníkovi udělali s nákupy velkou radost, protože ještě večer nás nechal pozdravovat a poslal nám další pamlssek.

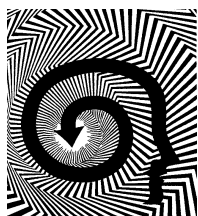
Na pátek byl připravený celodenní výlet. Odjeli jsme autobusem do Gränna, do malého dřevěného přístavního městečka u jezera Vättern, vzdáleného asi 30 km od Mulsjo. Odtud jsme se přesunuli trajektem na ostrov Visingsö. Ostrov



byl osídlen švédskými králi, kteří z hradu (dnes už jen dochované zříceniny) ovládali až do 14. st. celé švédské území. Pak se sídlo králů přesunulo do Stockholmu. Dnes má ostrov kolem 800 stálých obyvatel, kteří žijí především z turistiky. Naši švédští organizátoři nám říkali, že na ostrově téměř neprší. Jmenovali různá místa ve Švédsku, kde srážky dosahují několik stovek milimetrů za rok a zde na ostrově jde jen o 2,5 mm srážek. Jenže právě tento den, když jsme se pečlivě na výlet připravili, seznámeni s tím, že na ostrově vůbec neprší, byla obloha černá jak uhel. Když jsme vystoupili z trajektu na ostrov, spustil se - ne déšť, ale pravý slejvák - každý rozťáhl deštníky, pláštěnky ale během chvilky jsme byli stejně skrz naskrz mokří. A tak bylo rychle rozhodnuto. Místo prohlídky ostrova jsme se přesunuli do malebné restaurace s hořícími svíčkami na stole. Tady jsme strávili příjemné tři hodiny. Sušili se, jedli speciality a pili pivo, kávu, co kdo chtěl a poslouchali o historii ostrova a venku cedilo a cedilo. Když jsme pěkně uschli, vydali jsme se na zpáteční cestu. Opět jsme se chránili pláštěnkami a deštníky. Došli jsme se podívat na zříceniny hradu a spěchali na dřívější trajekt, než bylo původně plánováno, který právě odjížděl....

Poslední den jsme si zasoutěžili. Byli jsme rozděleni do pěti skupin a každá plnila nějaký úkol. Po jeho splnění přišla na řadu jiná soutěž. Bavili jsme se tak téměř celé odpoledne. Večer byl zahájen slavnostní večeří a následovala hudba a tanec až do nočních hodin. Ráno jsme se rozloučili a rozjeli se do svých domovů. Loučení však nebylo nijak smutné, všichni jsme se těšili, že se zase uvidíme příští rok na mezinárodních prázdninách, které se budou konat v Bulharsku.

*Václava Turková*



## **ŘÁDKY PRO SENIORY**

### **SOUKROMÝ SPORT**

Rád bych byl sportovcem. Co si vybrat? Zkusím tandem, ale bojím se, že v nejbližší zatáčce strhnu toho řídícího přede mnou. Lyžování? Neslyšel bych pokyny předjezdce. Plavání? Narážím hlavou nebo klouby do hrazení. Goallbal? To je ran hlavou o hlavu spoluhráče. Trampolína? Ano, tady se sportuje samostatně. Třikrát mne trampolína pohodlně vynese do vzduchu, po-

čtvrté sedím vedle na podlaze. Potřebuji vystačit jen se slepec-kou holí. Už to mám! Zkusím chodit bez doprovodu.

Předpokládám, že vesnické chodníky budou pro začátek bezpečnější. Žádný provoz a nejsou ani přihlížející. Jsem u prvního stavení. Kolem prosviští jízdní kolo. Zaslechnu na-štěstí rachotící blatník. Hledám rozhraní chodníku a ulice. Není tam – ne každá ves má chodníky. Vodícími liniemi jsou zde ploty, trávníky, spodní části a štěkající psi za každými vraty. Prázdné popelnice tu čekají na uklízení. Ty rány nelze přeslechnout. Čistím dráty hromosvodů a okapové roury. Žlábký od okapů do ulice jsou nestejně hluboké a široké. Vjezdy do garáží dělají z cesty horskou dráhu. To vše musím hlídat. I já jsem hlídaný majiteli domků, jestli moc neotloukám omítku na zdech. Vedle na dosah hole je rovná ulice. Tam vkročit nelze. I na vesnici bez chodníku jede každou chvíli auto, o neslyšných kolech ani nemluvě. Vzdávám trénink na venko-vě. Dám přednost městu.

Po dlouhé době slyším neumělé pískání, tak se ptám: „Můžete mne doprovodit k autobusu?“ Ten pískající človíček je prvňáček, už jde ze školy. Rád mne doprovodí. Řekne to prý ve škole a bude mít v zápisníčku pochvalu. Já bych tam měl mít výtku za malou dávku trpělivosti. Teprve cvičení ve městě ze mne udělá přeborníka. Vždyť za soupeře mám pou-ze svou trpělivost!

*Viktor Sedlář*

## **SPOLEČENSKÁ KRONIKA**

### **JUBILEA**

Ve čtvrtém čtvrtletí roku 2004 oslaví či již oslavili svá životní jubilea tito členové nebo klienti LORMu:

84 let – Jan Mokrý

83 let – Věra Kessnerová, Josef Suchan

60 let – Jindřiška Hušková, Jana Linhartová

### **Úmrtí**

Dne 31. července 2004 nečekaně zemřel ve věku nedožitých 80 let člen LORMu, pan Viktor Hladil z Přerova. Odešel nám vzácný člověk a skvělý kamarád. Kdo jej znal, ten na jeho čestné jednání věrného skauta nikdy nezapomene. Čest jeho památce!



Dne 10. října 2004 zemřela po dlouhé těžké nemoci ve věku nedožitých 67 let členka a klientka LORMu, paní Dobroslava Nováková. Vzpomínáme.

## VZPOMÍNKA NA SAŠU

Stáli jsme s Mirkem Klemrou na dvorku brněnského Tyfloservisu a spolu s ostatními čekali, až přijde čas vyrazit. Nikoliv si zuby či s někým dveře, ale na soutěž v prostorové orientaci a samostatném pohybu. Mirek soutěžil, já doprovázela. Čas jsme si krátili nezávazným hovorem, jak už to tak s Mirkem bývá... Právě jsme řešili problematiku sexuální, a totiž, zda je či není slušné informovat o svých názorech postojích z této oblasti širokou veřejnost. Můj spoludebatér zastával názor, že nic lidského mu není cizí, takže proč ne. Já byla na opačné straně – co je soukromé, nepatří okolí. Vášnivě jsme stáli každý za svým, když v tom mi na pomoc přispěchal vysoký pohledný muž v černých brýlích, sluchátkem v uchu a bílou holí. Jal se Mirkovi vysvětlovat, že ne vše lidské je nutno a zdrávo probírat s davem. Zajásala jsem a představila se. On rovněž – jsem Saša Kozlík od Kladna, sem do Brna mě vytáhl kamarád, ať se prý trochu otřískám v cizím městě. A tak slovo dalo slovo, mleli jsme páté přes deváté a málem zapomněli, proč jsme vlastně tady. Během povídání se můj zrak neustále stácel na sluchátko našeho nového známého, až mi to nakonec nedalo a zeptala se, jestli někdy slyšel o LORMu a jeho klientech. Neslyšel? Tak honem kontakt do Prahy a hurá do boje, právě vyvolali Mirkovo číslo.

A tak jsme se seznámili se Sašou.

Hned po brněnské prostorovce se Saša stal klientem LORMu jeho žena Jana členkou a společnými silami a úsilím odvedli pro organizaci velký kus práce. Ale to není podstatné. Hlavní je, že našli nové kamarády, hlavní je, že jsme našli nové přátele.

Spousty propovídaných hodin, spousty dopisů, esemesek, spousty legrace, vzpomínání, zážitků, těšení... Saša nikdy nezapomněl popřát jen to nejlepší při každé možné i nemožné příležitosti. Jednou na kterémisi pobytu řekl: „Vždycky, když tě ráno potkám a vidím, jak se zubíš, mám celý den bezva náladu. Jsi jako sluníčko...“ A od té doby mě tak s Janou oslovovali – Ty naše sluníčko... Zdeničko-sluníčko... Nevím, jestli věděli, jak moc mi to pomáhá... Nikdy jsme o tom nemluvili, prostě se to stalo zvykem – pro mě nesmírně milým a příjemným.

Poslední přáníčko všeho dobrého přišlo před mým svátkem.

A pak už jen oznámení – Saša zemřel.

A pak už jen smrt.

Jak přetěžko je těm, co přežijí své milované.

Jak těžké je přežít kamaráda.

Jana nadále zůstává s námi a my zůstáváme s ní. A v nás a

všude kolem nás zůstal Saša – kamarád, šprýmař, samorost, SLUŠNÝ ČLOVĚK.

Čest jeho památce!

*Zdena Jelínková*

## DOPISY

### NAŠI VĚRNÍ KAMARÁDI

Chceš-li mít věrného přítele, pořid' si pejska. Tak to bylo i u nás. Náš první se jmenoval Čertík, byl krásný, černý a kudrnatý. Zoubky měl bílé jako perličky a očka mu jen zářila, jako by se usmíval.

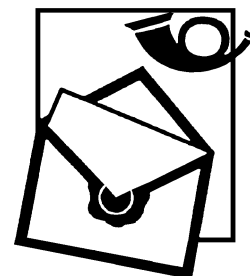
Ještě jsme neměli děti, a tak se všechna péče věnovala jemu. Vykoupaný, načesaný a s červenou mašlí na krku mohl odpočívat na gauči. Časem přišly děti a na milého pejska už nezbývalo mnoho času.

Ale přesto byl velmi oblíbený. Více se mu věnoval můj manžel. Čertík si zvykl jezdit s ním nákladním autem jako spolujezdec. Uvnitř auta však málo viděl, protože byl menší. Proto se naučil sedávat nahoře na kabině, a to v zimě i v létě. To byla podívaná pro děti i dospělé! Tenkrát to ani policii nevařilo, ta spíše obdivovala jeho odvalu. Když mu byla zima a kníry měl obalené jíním, zaškrábal pacičkou na přední sklo. To znamenalo, že se chce ohřát v autě.

Jednou měl manžel a jeho spolupracovníci nějaké pracovní vyřizování v Kostelci u Jihlavy, to je asi 10 km od nás. Jeli nákladním autem a Čertík samozřejmě s nimi na kapotě auta. Sezení se pak ještě protáhlo u skleničky a na psa se zapomnělo. Čertík chodil a hledal, ale nikoho nenašel. Tak se sám vydal domů po svých. Ráno byl pes doma a já celá polekaná nevěděla, co se přihodilo. Tenkrát jsme ještě u nás na samotě neměli telefon ani mobil, a tak jsem s hrůzou čekala, co se stalo.

Manžel ráno svého mazlíčka nenašel a tak se vypravil domů. Jaké pak bylo radostné shledání se šťastným koncem!

Dříve bývaly na venkově malé mlýny, poháněné vodním kolem. U toho často bylo i kus pole, aby zdejší lidé měli vlastní obživu. Sedláci si u nás dávali semlít obilí na mouku a z ní se pak pekli selský domácí chleba, který se rozvážel po okolí i do Jihlavy.



A to byla veliká příležitost právě pro Čertíka! Když uslyšel vrčet auto, byl schopen prorazit okno, kdybychom ho nepustili ven. Opět sedával na střeše kabiny. Tak zákazníci poznali, že se veze chléb. Čertíka měly rády i děti, se kterými si hrál na trávníku před domem. Časem Čertík zestárnul, chřadl a jednoho dne zemřel. Odešel nám náš věrný přítel a my na něj moc dlouho vzpomínali.

Dalšího pejska nám darovala kamarádka. Byl to ovčák, křížený s kolií. Ten byl velký statný a děti ho pojmenovaly Oskárek. Přinášely mu různé dobroty, naučily ho prosit tak, že si sedl na zadek, zvedl přední tlapy, kroutil hlavou a škemral. Děti si ho rychle oblíbily a přivykly na něj. Když byly děti ve škole, tak Oskárek hledal společnost. Chodíval jim naproti a občas se stavil u strýce, kde také byly děti. Svým „postojem“ si vždy vyprosil něco dobrého.

Jednou k nám přišla návštěva a babička donesla dětem piškotový jahodový koláč, který odložila v chodbě na skříňku. Oskárek měl rád sladkosti. Ucítil vůni koláče, neodolal a nepozorovaně se sám obsloužil. Děti mu to rády prominuly. Měly radost, že za nimi běhal. Jednou zde také děti týden stanovaly, krmily pejska vším dobrým, ani samy nejedly. Po jejich odchodu Oskárek seděl na místě, kde byly postaveny stany, tesknil a dlouho je tam očekával.

Byl to také výborný hlídač, nikoho nepustil na dvůr. Dříve jsem hodně pěstovala drůbež – husy, kachny, krůty, kuřata. Jak už to ale ve mlýnech u vody bývá, nastěhovaly se k nám velké myši, potkani. Ti se dobývali na malé krůty. Nevěděla jsem, jak je před nimi ochránit, tak jsem je dala do psí boudy a Oskárkovi řekla: „Hlídej!“ Oskar si lehl před boudu. Ráno, když jsem malé krůty chtěla pustit, moc se zlobil a vždy vrčel. S jeho pomocí v boudě vyrostly, pak už sedávaly na strozech. Oskárek vždy za dobrý skutek dostával odměnu. Tomu moc dobře rozuměl.

Dlouhá léta nám Oskárek věrně sloužil. Až jednoho dne mne prosil a žadonil, abych ho pustila. To jsem ale netušila, že má psí touhy. Odvázala jsem ho a on hned utíkal pryč. Nevrátil se, i když jsem ho volala zpátky. Našli jsme jej u stohu slámy mrtvého. Dlouho jsme jej oplakávali.

*Marie Váňová, Hybrálec u Jihlavy*

# ZÁLIBY (HOBBY)

## SEDMIKRÁSKA LÉČÍ NEMOCI Z NACHLAZENÍ



Tuto drobnou a půvabnou luční květinku dobře znají již malé děti, zejména na venkově. Často se objevuje v četných pohádkových knížkách. Jednou z nejznámějších jsou například Broučci od Jana Karafiáta, které bezesporu patří ke zlatému fondu české literatury. Odedávna je sedmikráska také používána jako léčivá bylina, především při chorobách z nachlazení a chřipce.

Sedmikráska chudobka (latinsky *Bellis perennis*) je vytrvalá bylina, za květu dosahující výšky 5 až 15 cm. Z přízemní růžice přisedlých a podlouhlých listů vyrůstají tenké, jemně plstnaté stvoly (stonky), zakončené vždy jedním květním úbořem. Úboř (květenství) má kuželovité lůžko, složené z drobných žlutých trubkovitých květů v terči a delších jazykovitých květů po obvodu, které jsou většinou bílé nebo růžové. Mnohdy tyto jazykovité květy mívají směrem k vnější špičce až krvavě červenou, řidčeji fialovou skvrnu. Dohromady tak tvoří často velmi krásné tříbarevné květy o průměru 2-3 cm. V průběhu dne se květní úboř vždy otáčí ke slunci a za deště či na noc se zavírají. Po odkvětu se ve žlutých středech vlivem opylení hmyzem tvoří drobná semena (nažky) se slabě lesklým oplodím, za vlhka silně slizovatým. Jazykovité květy jsou neplodné a semena se z nich nikdy netvoří. Semena jsou asi 1,2 mm dlouhá a 0,7 mm široká, zelenožlutá, slámově žlutá nebo světle hnědá, se světlejším valem kolem pupku (středového bodu). Rychle se rozpadají, nezřídka ještě před dozráním. Jsou rozšiřována větrem, potravou zvířat i pracovní činností člověka. Za vlhkého počasí se mohou semena také přichytit pomocí lepkavého slizu, který vylučuje oplodí, na oděv či obuv lidí, na srst zvířat nebo peří ptáků. Vodou se šíří spíše výjimečně a pouze na kratší vzdálenosti.

Sedmikráska se vyskytuje po celé Evropě, na východ zasahuje do Turecka a Sýrie. Byla také zavlečena do různých částí světa, zdomácněla hlavně v Severní Americe a na Novém Zélandu. U nás je tato rostlina zcela běžná od nížin až po vrcholky hor, zvláště na vlhčích travnatých místech. Roste často hromadně v nízkých a sečením udržovaných trávní-

cích, dále na loukách, pastvinách, mezích a v ovocných sadech. Kvete nejčastěji od konce března do listopadu. V teplých oblastech s mírnými zimami, v blízkosti sopečných puklin či termálních (horkých) pramenů nebo v uměle vyhřívaných trávnících často vykvétá po celý rok, někdy i pod sněhem.

Pro farmaceutický průmysl se sbírají nepřekvetlé květní úbory se stopkou do 2 cm, a to v době od konce března až do prvních podzimních mrazíků. Sběr se provádí většinou ručně, ale je možné použít například nůžky nebo speciální hřeben ke sběru heřmánku. Suší se v tenké a neslehlé vrstvě, nejlépe na lískách ve stínu. Použijeme-li k sušení sušičku, nesmí teplota přesáhnout 35 stupňů Celsia. Během sušení lze květy opatrně obracet, zato překvetlé úbory je zapotřebí odstranit, neboť se brzy rozpadají a sběr znehodnocují. Správně usušené úbory si zachovávají původní bílou nebo růžovou barvu jazykovitých květů a žlutou barvu středových terčů. Mají ostrou chuť a příjemnou, sladce medovou vůni. Uchováváme v dobře uzavřených nádobách v suchu a temnu. K léčebným účelům se využívají jen úbory z divoce rostoucích rostlin. Velkokvěté zahradní formy se běžně pěstují pouze pro okrasu a ke sběru jsou nevhodné.

Sedmikráska se dnes hojně využívá nejen v lidovém léčitelství, ale i v oficiálním lékařství. Květní úbory této rostliny totiž obsahují řadu účinných látek, hlavně saponiny, třísloviny, silice a sliz. Podporují odkašlávání a mají výrazné protizánětlivé účinky. Doporučují se proti nemocem z nechlazení, zvláště při zimničné horečce a chřipkových stavech. Dále se sedmikráska uplatňuje při astmatu a jiných chronických onemocněních dýchacích cest, spojených s kašlem. Jako močopudný prostředek se rovněž využívá i ke zvýšení výměny látkové v játrech, žlučníku a slezině a také proti vodnatelnosti a otokům. Hojně se užívá také v kombinaci s jitrocelem, květem černého bezu a dalšími bylinami. Kromě čaje ze sušených květů je v některých krajích velice oblíbený i lahodný sedmikráskový sirup z čerstvých úborů, doporučovaný zvláště proti kašli u dětí. Obdobné účinky má také med z květů této rostliny, připravený stejným způsobem jako známější med z květů pampelišek. Zevně se používá ve formě koupelí či obkladů při kožních chorobách, na hnisavé záněty kůže, vředy a otoky. Pro tyto účely se v některých krajích užívají i obklady nebo koupele ze spařených čerstvých listů. Obklady



ze sušených květů sedmikrásky lze použít také jako šetrný a velmi dobrý lék proti zánětu spojivek nebo podráždění očí například kouřem, prachem, pískem či některými chemickými přípravky. Kromě možných alergických reakcí u citlivých lidí (senná rýma, dušnost, vyrážky, svědění kůže) nemá sedmikráska prakticky žádné nežádoucí vedlejší účinky na lidský organismus. Přesto ji není vhodné užívat déle než 6 týdnů, protože při dlouhodobé terapii (léčení) její účinky posupně slábnou.



Jako léčivá rostlina je sedmikráska známá již od dob starých Keltů a Germánů – tj. asi 2500 let. Květní úbory a mladé listy se často upravují jako chutná zelenina. Nejznámější jsou různé jarní bylinkové polévky. Čerstvé listy i květy lze po omytí pojídat i syrové a přidávají se například do salátů a bylinkových omáček nebo pomazánek. Od nepaměti se občas úborů sedmikrásek s bílými jazykovitými květy zneužívá k falšování heřmánku pravého. Na druhé straně se však sedmikráska v dřívějších dobách hojně využívala jako exportní (vývozní) rostlina, a to téměř do všech zemí Evropy. Rovněž v dnešní době nachází tato drobná rostlinka široké uplatnění. Je součástí mnoha lihových extraktů (výtažků), běžně užívaných nejen v lékařství a kosmetice, ale i v potravinářství. Slouží totiž k výrobě přísad ke zvýraznění chuti různých bonbónů a sladkých cukrovinek. Pro své barvicí schopnosti se využívá také ke zlepšení vzhledu pravého čaje, limonád a jiných nápojů. Sušené květní úbory jsou součástí některých průmyslově vyráběných čajových směsí, určených k podpůrné léčbě nemocí horních cest dýchacích.

*Zdeněk Sedláček*

## POVĚSTI Z NAŠICH KRAJŮ

### Slepcovo přání

Příběh, jehož hlavní postavou je slepec Kilián, je spjat nejen s loretánskou zvonkohrou, ale i s plastikou svaté Starosty. Podivuhodná socha, znázorňující ukřižovanou dívku s vousy, se nachází v pražské Loretě, na bočním oltáři nejstarší rohové kaple tohoto významného poutního místa.

Jednoho letního odpoledne spěchal slepý Kilián do hostince, kde muzicíroval. Cestou, jako snad už tisíckrát, zaslechl zvonko-

hru. Pomyslel si: „Proč jen ty zvonky hrají stále stejně?“ A v hlavě mu zazněla jeho zamilovaná *Už mou milou ku oltáři vedou...* Štamgasti v šenku si vyprávěli o dávném zázraku: nemohoucí stařenu kdysi odnesli synové do Lorety. Zanechali ji na modlitbách u svatě Starosty a odešli. Mezitím se přihnala bouře, a než se stačili pro matku vrátit, přišla domů sama – a vyléčená!

Když se Kilián vracel domů, také začínala bouřka. Náhle se zablesklo – a užaslému slepci se zdálo, že poprvé v životě zahlédl světlo! Tápal ke vchodu do Lorety – a náhle rozeznával obrysy soch, svatou chýši, věž... V kapli Panny Marie Bolestné spatřil ukřižovanou Starostu. Jako očarován pak vystoupil na věž, usedl k harmoniu a nad domy se rozezněla melodie *Už mou milou ku oltáři vedou...* Lidé se s údivem zastavovali. Jeden z kapucínů zdejšího kláštera se vydal do Lorety. Pod schody ležel Kilián. „*To jsi hrál ty?*“ zeptal se slepce, který se po pádu pomalu sbíral ze země. Kilián smutně zavrtěl hlavou: „*Já ne! To ten druhý, který prozřel, aby na chvíli spatřil krásy světa!*“ Sebral hůl a zamířil ven, do známé tmy...

*Z Příbramského deníku pro Doteky  
upravil Z. S. (autorka I. Mudrová)*



## Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

### Humor – nejlepší náplast na rány

Humor je kořením života – tak se to alespoň tvrdí. Dá se však říci: „Jak pro koho“. Podíváme-li se na slovo HUMOR pozorněji z různých stran, záleží na tom, co si kdo pod tímto slovem představí, protože, když dva dělají totéž, nemusí být výsledek vždy stejný. Jsou lidé vtipní a vtipálci. Humor může být laskavý, vtipný, švejkovský, suchý, lechtivý, vulgární a snadno se může zvrtnout v satiru a ironii. Vtipkovat na cizí účet se někdy nevyplácí a může se vše obrátit proti nám.

Někdo přímo hýří humorem a nikoho neurazí. Je to vzácný člověk, všude vítaný, lidé ho mají rádi a je ozdobou každé společnosti. Aby to dokázal, musí být vyrovnaný sám se sebou i s okolím, pohotový, ale hlavně mít rád lidi a být dobrým člověkem. Ne nadarmo se říká – tisíc lidí, tisíc chutí. Každý člověk je citlivý na něco jiného, každá situace a společnost je jiná a vyžaduje jiný druh humoru. Kdo si to neuvědomí, nejenže se lehce může dostat do trapné situace, ale může si nadělat z přátel nepřátele.

Pomalou se dostáváme k tomu, že humor je v podstatě složitou věcí. Proč je tak těžké si v takovém obrovském množství veseloher v divadlech kinech a napsaných knihách najít titul, který by oslovil širo-

kou veřejnost? Určitě by o tom mohli dlouze povídat tvůrci zábavných pořadů v rádiích i v televizi. Mnozí lidé se výborně baví televizním programem typu Natočto. Kolikrát mi rodiče vyprávějí, co se v tomto pořadu děje. Lidé se smějí, ale neuvědomují si, že se baví na trapné situaci či neštěstí někoho jiného. Jakkpak bychom se cítili my osobně, kdybychom byli na místě postiženého, kterému je určitě spíše do pláče a nejraději by zalezl někam, kde by ho nikdo neviděl? Jemu to už tak vtipné a zábavné nepřipadá.

Položme si otázku každý sám sobě, kolik humoru uneseme od jiných na vlastní konto. Kde je ta daná magická hranice? Ta mez, kterou bychom měli respektovat v obou případech. V prvním případě, když necháme ostatní překročit tuto mez vůči nám, stávají se z nás v očích druhých šašci a fackovací panáci. Když překročíme tuto mez vůči jiným, začneme postupně ztrácet přátele, oblibu i úctu a stanou se z nás vydědenci všech společností.

Dostáváme se opět na začátek, že humor je kořením života a tak s ním třeba i zacházet – je dobré ho dávat po troškách a ne všude ho můžeme použít. Pokud se budeme řídit tímto tvrzením, bude naším oblíbeným společníkem, stejně jako my ve společnosti.

Všeho moc škodí – i humoru.

*Příspěvek zaslala  
Jaroslava Dvořáková z Českých Budějovic*

## RECEPTY ZE ZDRAVÉ VÝŽIVY

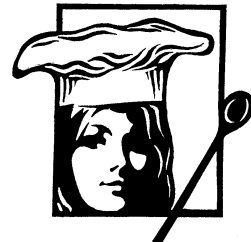
### Kapusta dušená jako mozeček

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme jemně nakrájenou kapustu a lžící vody a dusíme do změknutí. Ke konci přidáme utřený česnek, pak vmícháme vejce a necháme kašovitě zhoustnout. Nakonec vmícháme sekanou pažitku a okořeníme Vegetou nebo Podravkou, podle chuti ještě osolíme. Stejným způsobem můžeme upravit také kapustu růžičkovou.

### Vločkové karbanátky

Mleté nebo celé ovesné vločky s rohlíky strouhanými na hrubém struhadle zalijeme trochou zeleninového vývaru, necháme nabobtnat, přidáme vajíčka, cibuli, česnek, tlučený kmín, majoránku, trochu sušeného droždí Tebi nebo smaženého čerstvého droždí, Vegetu. Vše dobře promícháme, z hmoty tvoříme malé karbanátky, které smažíme na oleji. Podáváme s brambory a salátem nebo s rýží. Karbanátky jsou také dobré studené s chlebem.

Dobrou chuť!



**DOTEKY. Bulletin LORMU, podzim 2004, číslo 40.** Vychází čtvrtletně.  
Vydává: LORM – Společnost pro hluchoslepe, 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, č. ú.: 19-1451940207/0100.

Šéfredaktor: Zdeněk Sedláček, Chlum 55, 264 01 Sedlčany.

Redakční rada: Zdeněk Sedláček (šéfredaktor), Bc. Jitka Hlaváčová (speciální pedagog), Petra Zimermanová (ředitelka).

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 zasí-

lají 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 rozeslán 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 41 (Zima 2004) je **20.11. 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**