



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

DOTEKY

BULLETIN LORMU - LÉTO



VERŠE – Báseň je křehké stvoření

SLOVO ŠÉFREDAKTORA

ZPRÁVY Z LORMU • 80členný sbor z Anglie zazpívá Brahmsovo Requiem pro LORM • Rozvoj taktilního znakového jazyka pro hluchoslepé v ČR • Bystřice s Olgou • Pobyt s vodícím psem v Bystřici pod Hostýnem • Neobvyklý sport

PRÁVNÍ PORADNA • Dávky státní sociální podpory /1. část/

PORADNA PSYCHOLOGA • Asertivita /5. část/

ZDRAVÍ • Příčiny hluchoslepoty: Co je to makulární degenerace?

INFORMACE • Brněnská hvězdárna vydala CD s výukovými programy pro nevidomé • Léky budou muset být od listopadu značeny i pro nevidomé

HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI • Ze života Heleny Kellerové

ZE SVĚTA • 8. Světová konference Heleny Kellerové a 2. Valné shromáždění Světové federace hluchoslepých ve Finsku

ŘÁDKY NEJEN PRO SENIORY • Výstava SENIOR HANDICAP 2005 • Druhá světová válka očima čtenářů

SPOLEČENSKÁ KRONIKA • Jubilea • Úmrtí • Vzpomínka

DOPISY – Příběh hluchoslepe matky

ZÁLIBY (HOBBY) • Máta léčí mnoho nemocí • Pověsti z našich krajů • Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků: Začátečnice

VZKAZY MOUDRÝCH

RECEPTY • Zeleninové pochoutky

43

2005

*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.*

BÁSEŇ JE KŘEHKÉ STVOŘENÍ

František Novotný



Báseň je křehké stvoření
A když tě gestem mazlivým
Přitulí k sobě do pelíšku
Syn Boží na svém malém křížku
Se stane rázem bratrem tvým

Smíření dá ti za nevěstu
A v krátku tě s ní ožení
Báseň je tichá ve svém gestu
Báseň je křehké stvoření

Nic Popel Prach je hmotou k těstu
Z něhož nás peče mistr času
Dozrává zrno barvou klasu
Zeleň má barvu od trávy
Rty s jazykem si vypráví
Své něžně modré sladké klípky
Stříbrem se kmitne hřbítek rybky

Už podává se k večeři

Naděje kvetou pro polibky
Některé spadnou do kolíbký

A mé dítě jim uvěří ...

Ze sbírky Ozvěna tenká jako vlas



SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Letní prázdninové období je letos zatím dosti vrtkavé, slunečné a horké počasí se v hojně míře střídá s chladnými a deštivými dny. Hned v úvodu se Vám velice omlouvám za další zpoždění Doteků, prožíval jsem v poslední době těžké a velmi smutné chvíle. Když jsem připravoval toto letní číslo do závěrečné fáze k odevzdání do tiskárny, opustila mne po těžké nemoci moje maminka Jaroslava Sedláčková, kterou mnozí z vás dobře znali jako členku výkonné rady LORMu. Čest její památce!

V tomto letním vydání vašeho oblíbeného časopisu si přečtete moderní verše novináře, nevšedního básníka a redaktora Českého rozhlasu Františka Novotného. Dále přinášíme rozsáhlou reportáž P. Zimermanové a M. Karáskové o průběhu Světové konference Heleny Kellerové a Valného shromáždění Světové federace hluchoslepých /WFDB/ ve Finsku. Letos LORM pořádá i nadále tradiční edukačně rehabilitační pobytové akce, a to v Bystřici pod Hostýnem, v Děčíně a v Bobrové /hotel Radešín/. Se svými postřehy a dojmy z prvního vydařeného pobytu se na stránkách Doteků s ostatními čtenáři podělili J. Viltová /Brožková/ a s notnou dávkou humoru i V. Sedlář. Zejména pro hluchoslepé sportovní fanoušky je určena další reportáž, tentokrát o showdownu, tzv. aplikovaném stolním tenisu, speciálně uzpůsobeném pro zrakově handicapované sportovce. Do rubriky PRÁVNÍ PORADNA jsou zařazeny aktuální informace o pobírání dávek státní sociální podpory, což je v současnosti velice ožehavé téma, zvláště mezi zdravotně postiženými občany. Čtenářka Mirka Koláčková z Rajhradu mi zaslala milou pozornost v podobě suchých a vonných lístků máty peprné a za tento počin jí patří můj upřímný dík! Seriál o léčivých a aromatických rostlinách je proto v tomto čísle věnován hned třem druhům těchto léčivých bylin – máte peprné, klasnaté a kadeřavé, které patří ve střední Evropě k nejčastěji pěstovaným a využívaným v současné medicíně. Do této rubriky ZALIBY/HOBBY/ se nám podařilo zařadit také povídku Začátečnice, za kterou hluchoslepá autorka M. Doležalová obdržela zvláštní cenu poroty v literární soutěži na téma Internet a můj handicap. Tato soutěž byla vyhlášena v rámci konference INSP0 2005 v pražském Kongresovém centru dne 12. března letošního roku. O jejím průběhu jsme vás informovali v minulém čísle Doteků. Na stránkách tohoto letního čísla nechybějí ani další čtenářsky vyhledávané zprávy, cenné rady a informace, vždyť tento časopis je určen výhradně pro vás!

Hodně hřejivých slunečních paprsků, krásnou dovolenou, ještě více životního optimismu, mír a světlo v duši, samozřejmě dobré počtení, případně příjemný poslech upřímně přeje

ZPRÁVY Z LORMU

80ČLENNÝ SBOR Z ANGLIE ZAZPÍVÁ BRAHMSOVO REQUIEM PRO LORM



V nejbližší době můžete naší sbírku „Červenobílé dny“ podpořit účastí na výjimečném benefičním koncertu sboru The Northern England Chorale, který pod patronací její excelence Lindy Duffieldové, velvyslankyně Velké Británie v ČR, pořádá naše sdružení v sobotu **10. září 2005 od 18.30 v kostele Nejsvětějšího Salvátora** na Starém Městě v Praze u Karlova mostu.

Na koncertě vystoupí 80členný sbor z Anglie se sólisty Kristene Sutcliffovou (soprán), Jonathanem Pugsleym (baryton) a Richardem Brocklehurstem (varhany) s Brahmsovým Requiem za doprovodu Orchestru svaté Cecílie.

Výtěžek z koncertu bude věnován sdružení LORM. Lístky budou k dostání od 29. srpna v Poradenském centru LORM ve Zborovské ul. 62 na Praze 5 anebo na místě před koncertem v kostele Nejsv. Salvátora. Lístky si lze objednat e-mailem na adrese info@lorm.cz. Více informací o koncertě na stránkách www.cervenobiledny.cz.

Sbírku lze také podpořit zasláním příspěvku na bankovní účet sbírky **35-0720850257/0100** anebo odesláním dárcovské SMS ve tvaru **DMS LORM** na číslo **87777**. (Účtování DMS je 30 Kč + DPH, organizace obdrží nejméně 27 Kč.)

Petra Zimermanová

ROZVOJ TAKTILNÍHO ZNAKOVÉHO JAZYKA PRO HLUCHOSLEPÉ V ČESKÉ REPUBLICĚ

V západní a severní Evropě se hluchoslepí lidé dorozumívají převážně taktilním (dotykovým) znakovým jazykem. 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. Proto o.s. LORM – Společnost pro hluchoslepé zahájil v oblasti komunikace hluchoslepých osob v roce 2004 spolupráci s doc. PhDr. Evou Suralovou, Ph.D. a jejím týmem spolupracovníků z katedry Speciální pedagogiky Pe-



dagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a Masarykovy univerzity v Brně, a to při zavádění taktilního znakového jazyka pro hluchoslepé do života.

Již v srpnu 2004 pořádal o.s. LORM první týdenní edukační pobyt se zaměřením na výuku taktilního znakového jazyka na Vysočině. Na podzim byl v Poradenském centru LORM v Brně otevřen kurz TZJ pro hluchoslepé pod vedením Mgr. Radky Horákové z Masarykovy Univerzity v Brně, který navštěvovali v průběhu roku 4 hluchoslepé osoby z Brna a okolí. Z ohlasů z prvního pobytu i z vlastní výuky dotekové formy znakového jazyka se jednoznačně ukázala prospěšnost tohoto typu komunikace pro hluchoslepé, a proto byla na rok 2005 naplánována další spolupráce.

S Mgr. Jiřím Langerem, Ph.D. a ostatními odborníky z Olomouce a Brna jsme začali připravovat CD-ROM TZJ pro hluchoslepé. Po vypracování korpusu slov – znaků členěných tematicky proběhlo začátkem června natočení podkladů pro CD-ROM a byla připravena jeho pracovní verze. Na to navazovalo školení instruktorů TZJ před druhým edukačním pobytem, který jsme pro hluchoslepé pořádali ve dnech 2. až 9. června 2005 v hotelu Formule u Děčína. Tohoto kurzu se zúčastnilo 15 hluchoslepých. Mezi nimi byli jak noví zájemci o tento způsob komunikace, tedy úplní začátečníci, tak mírně pokročilí spolu s několika stálými uživateli znakového jazyka z řad hluchoslepých, kteří si na pobytu rozšiřovali svoji slovní i znakovou zásobu a současně formou konverzace navazovali kontakty se začátečníky. Pobyt měl také ukázat, které z řady znaků předtočených pro potřeby CD-ROMu jsou v dotekové formě pro hluchoslepé nejvhodnější z hlediska zrakové ztráty. Na pobytu se hodně učilo a taktilně „znakovalo“, ale nechyběl ani společenský a kulturní program, např. výlet do Děčínské ZOO, na zámek nebo do Hřenska, kde byla další příležitost si procvičit TZJ v praxi.

CD-ROM, kde jsou jednotlivé znaky ukázány v běžném provedení, taktilním provedení a v detailu, bude na základě zpětné vazby z druhého pobytu upraven v průběhu září a všem hluchoslepým zájemcům by měl být dostupný ve 2. polovině tohoto roku. CD-ROM byl připraven tak, aby byl dobře přístupný osobám se zrakovým handicapem, což konkrétně znamená, že si uživatel může zvolit velikost písma

i barvu pozadí. Navíc lze upravit rychlost předvádění znaků. Jednotlivé okruhy slov/znaků jsou na CD-ROMu řazeny tematicky i abecedně a kromě toho si uživatel může formou testů hned vyzkoušet nabitě vědomosti. LORM také od podzimu 2005 plánuje rozšířit pravidelnou nabídku kurzů TZJ pro hluchoslepé, a to v Poradenských centrech v Praze a Liberci.



Díky vynikající spolupráci s doc. PhDr. Evou Souralovou, Ph.D. a jejím týmem se nám daří zajistit výuku jednotného taktilního znakového jazyka mezi hluchoslepými, což má obrovský význam z důvodu nebezpečí používání různých znaků podle regionu a věku uživatele.

Petra Zimermanová

BYSTŘICE S OLGOU

Na rekondici v Bystřici pod Hostýnem by ráda jela také Olinka z kladenského ústavu. Bude mít vedení LORMu odvahy to Olince umožnit? Vždyť nemluví, neslyší a má jen zbytek zraku! Zbytečné obavy.

Na Hlavním nádraží v Praze je nás celá skupinka. Paní Jitka se vrací do Kladna a nechává tu Olinku mezi, pro ni ještě neznámými, lidmi. V kupé vlaku je nás plno. Hodlám navázat hovor, aby těch sedm hodin cesty na Moravu trochu uteklo. Ale jak to zvládne ta dívka? Chtěl bych jí psát na dlaň velká tiskací písmena, ale po dvaceti letech nevidění si musím v paměti zdlouhavě vybavovat, jak vypadají. Ani tady bych moc neuspěl. Olga si prý živě povídá s paní Janou.

Ubytovna v Bystřici. Olga je na pokoji se zkušenou paní. Jak jen se domlouvají? Paní Růženka brzy ví, že stačí dobré světlo a správné otvírání úst – Olga tedy odezírá. Zas mi sklaplo! Lormujeme. Snad se tady Olga naučí alespoň samohlásky A,E,I,O,U. Něco si pamatuji od loňska, tady se budu moci ukázat. Zkousím do dívčí dlaně napsat pár písmen. Rozumí mi. Přejdu na krátká slova, to už se mi moc nedaří. Odsune mou nemotornou ruku a ta slova mi bez chyby „nalormuje“. Zdá se, že ten, kdo bude muset víc cvičit, že to jsem já. Ta dívka po našem příjezdu nevynechá žádný výlet, účast v bazénu, ani ranní rozcvičku a večerní jógové prvky. Vynikne také na besídce jako indická tanečnice. Jistě neslyší hudbu a přesto tančí přesně podle rytmu.

Najednou mne Olinka vleče po schodech do jejich patra



a pokoje tak rychle, že moje slepecká hůl ani nestačí kontrolovat hrany schodů. S čímpak asi potřebuje poradit? Ale běda! Ve chvílce mám svlečenou košili i tričko a pak odevzdaně čekám, co se bude dít dál. Už mám hlavu pod vodovodním kohoutkem, Olinka mi pak plácne do šedin šampón, vlasy osuší a jsem o mnoho dnů mladší. Stačil jí jediný dotek mých vlasů a hned věděla, že jsem šampón zapomněl doma. Před návratem domů mne už Olga vodila jako zkušený průvodce, skoro tak jistě, jak to umí Jeník Kessner z Brna.

Nad'o, Simonko, Evo i Jano, dík za zdokonalení Olgy i nás všech. Dík za skvělou rekondici.

Viktor Sedlář

POBYT S VODICÍM PSEM V BYSTŘICI POD HOSTÝNEM

Ve dnech 27.5. až 2.6. tohoto roku jsem se zúčastnila rekondičního pobytu v Bystřici pod Hostýnem. Společně se mnou strávil krásný týden v hotelu SOLA GRATIA i můj vodící pesek – zlatý retriever Čakim. Program pobytu byl velice pestrý a bohatý. Hlavní náplní programu byly přednášky, například o zvukových knihách pro nevidomé, velký zájem vzbudily i netradiční způsoby léčby nemocí bez použití léků. Líbilo se mi však také vyprávění o blízkém okolí a přírodních krásách v oblasti Hostýnských vrchů. Přínosná a poučná byla rovněž rozprava o vodících psech mezi hluchoslepými účastníky a jejich průvodci. Během celého pobytu jsme si mohli navzájem předávat své zkušenosti s čtyřnohými kamarády, kteří s námi sdíleli tento pobyt. Měli jsme také poznávací výlety na poutní kostel Hostýn, do ZOO Lešná a do Kroměříže. Denně jsme chodili k hotelu Harmonie, kde nám bylo umožněno koupání v bazénu. Jeden večer byl věnován hudbě a tanci, ke kterému se připojil i čtyřnohý kamarád jednoho z účastníků a ten se stal miláčkem večera. Večírek na rozloučenou proběhl ve znamení karnevalových masek a společného zpěvu.

Velký dík patří celému kolektivu LORMu, vedoucím pobytu Janě Blahoutové, Simoně Nachtmanové a zejména Naděnce Tomsové za vzornou organizaci pobytu. Dále chci upřímně poděkovat nové pracovníci LORMu Evičce Paulíkové, která mi dělala průvodkyni s velkou pečlivostí a starostlivostí.

Z dopisu hluchoslepé čtenářky Jany Brožkové (dříve Viltové) ze Vsetína pro Doteky vybral a upravil Z. S.

NEOBVYKLÝ SPORT

Stolní tenis neboli pingpong i pro nevidomé – to existuje? Tak se ptají mnozí nezasvěcenci, často z řad zdravotně handicapovaných lidí.

Hluchoslepá Karla Jandlová (57 let) z Prahy o těchto předsudcích a zkreslených představách ví své. Od mládí se jí velice líbil klasický stolní tenis a snila o tom, že by mohla být nějaká verze také pro nevidomé sportovce. Po letech se Karlička, jak ji oslovují kamarádi a kamarádky z LORMu, přece jen dočkala. V roce 1992 začala chodit do sportovního oddílu pro zrakově postižené TJ ZORA Praha, kde začala hrát tzv. aplikovaný stolní tenis, mezinárodně nazvaný anglickým jménem showdown (čti: šaudaun). Je to mladý sport, speciálně uzpůsobený pro zrakově handicapované hráče. K jeho provozování je zapotřebí stůl, opatřený po celém obvodu mantinely – vysokými 14 cm, dále k tomuto účelu upravené dřevěné páčky a ozvučený míček z tvrzeného polyuretanu, o něco větší než pingpongový, naplněný broky. Na užších stranách jsou do stolu vyryté branky polokruhovitěho tvaru tak, aby do nich mohl projít a zapadnout míček. Napříč hracího stolu je místo sítky postavena středová deska o výšce 36 cm, která musí být umístěna tak, aby byl pod ní prostor pro volný pohyb míčku. Hlavním smyslem hry je dopravit míček do branky soupeře pomocí páčky. V mnohém se tato hra dosti podobá klasickému stolnímu tenisu, se kterým má shodná některá pravidla. Další podstatný rozdíl je zejména v tom, že ozvučený míček díky brokové náplni příliš neskáče, zato se po hrací ploše velmi rychle pohybuje.

V Tělovýchovné jednotě ZORA Praha se showdownu aktivně věnuje pod vedením trenéra Petra Bayera 10 hráčů, z toho 2 ženy – vedle Karličky je její partnerkou v ženské čtyřhře Eva Čermáková. Lze si jen přát, aby hluchoslepých aktivních sportovců, o kterých u nás zatím není příliš známo, mohlo být ještě více než dosud.

Z dopisu a telefonického rozhovoru s K. Jandlovou pro Doteky vyjímáme:

Jak jsi se seznámila s tímto netradičním sportem?

„V klubovně TJ ZORA, kam mne přivedl můj zájem vyzkoušet si jiný a zajímavý sport.“





Jakou barvu má míček na showdown a kde se vyrábí?

„Míček je žlutý a k nám se dováží z Kanady.“

Showdown je velmi rychlá hra, že?

„Pálky jsou ze dřeva, normálně jsou hladké, ale když hraješ prudké údery, tak z nich občas lítají malé třísky. V herně musí v průběhu hry panovat naprostý klid a každé utkání řídí dva rozhodčí.“

Dva rozhodčí?

„Ano, jeden sleduje hru a druhý odpískává všechny momenty během utkání, při tom musí důsledně sledovat, kam míček dopadl. Hrají buď jednotlivci ve dvouhře, anebo dvojice ve čtyřhře či smíšené čtyřhře (páry). Vítězí ten hráč nebo dvojice, kterým se podaří dosáhnout více bodů než soupeřům.“

Showdown se hraje na sety?

„Ano, na 2 nebo 3 vítězné sety, podle toho, jaká soutěž právě probíhá.“

Do kolika bodů se hraje jeden set?

„Obvykle se hraje do 11 bodů – jako v současném klasickém stolním tenise. Musí také být rozdíl dvou bodů. V případě rovnosti bodů se v setu pokračuje do 16 bodů, pak bývá vždy ukončen.“

Při této hře musí být hodně tvrdých ran. Je ruka, držící pátku, chráněna rukavicí?

„Ano, používá se kožená rukavice, dobře vycpaná tak, aby nedocházelo k poranění kloubů, dále by měla být dostatečně dlouhá kvůli ochraně zápěstí (minimálně 5 cm nad zápěstí).“

Kdy trénuješ na zápasy?

„Tréninky máme každé pondělí. Hrajeme ligu a domácí turnaje, často se zahraničními soupeři. Jezdí k nám hráči z Nizozemska, Švédska a Slovenska. Aktivně hrají od roku 1994, a to nejen ve dvouhře, ale také v ženské a smíšené čtyřhře. V ženské dvojici ve čtyřhře je mojí partnerkou Eva Čermáková, ve smíšené pak buď Miroslav Matyczak nebo náš vedoucí oddílu Jaroslav Jelínek.“

Co Ti showdown dává?

„Jsem ráda mezi přáteli, s kterými si dobře rozumím. Dříve jsem hrávala kuželky, ale showdown mi navíc dodal sebevědomí, a to v tom smyslu, že můžu dělat jiný sport.“

Jakého úspěchu si nejvíc ceníš?

„Každého, který se podaří. Někdy je to lepší, jindy horší, ale blaží mě, že můžu hrát dál.“

Karličko, přeji Ti a jistě i všichni Lormáci hodně sportovních úspěchů, pevná sportovní přátelství a spoustu potěšení a radostí ze hry. Děkuji za poskytnuté informace.

Zdeněk Sedláček

PRÁVNÍ PORADNA

DÁVKY STÁTNÍ SOCIÁLNÍ PODORY (1.část)

V dnešním příspěvku bych chtěl naše čtenáře seznámit s právní úpravou čtyř dávek státní sociální podpory, konkrétně přídatku na dítě, sociálního příplatku, příspěvku na bydlení a rodičovského příspěvku.



Přídavek na dítě

Tato dávka, jakožto jedna ze základních dávek státu, sloužící k zabezpečení rodiny, je společně s ostatními dávkami státní sociální podpory upravena v zákoně č. 117/1995 sb., o státní sociální podpoře, v platném znění. Od ledna letošního roku došlo k jejímu zvýšení, neboť došlo ke zvýšení částek životního minima, od něhož je většina sociálních dávek odvozena.

Základním hlediskem, ze kterého se při určování nároku na přídavek a jeho výši vychází, je věk dítěte a životní minimum rodiny. Životním minimem rozumíme minimální hranici příjmů občana, pod níž nastává stav jeho hmotné nouze. Tato částka je stanovena zákonem a vždy za určité období (zpravidla jednou ročně) dochází k jeho úpravě, a to v závislosti na růstu spotřebitelských cen.

Rodina, jejíž celkový příjem nepřesahuje 1,10 násobek životního minima, má nárok na přídavek na dítě ve zvýšené výměře, tedy od 550,- Kč do 797,- Kč, podle věku dítěte (součin částky na osobní potřeby dítěte a koeficientu 0,32).

Rodina, jejíž příjmy jsou vyšší, avšak nepřesahují 1,80 násobek životního minima, má nárok na přídavek v základní výměře, tedy od 482,- Kč do 697,- Kč – opět záleží na věku dítěte (součin částky na osobní potřeby dítěte a koeficientu 0,28).



Rodina, jejíž příjem je vyšší než 1,80 násobek životního minima, avšak nepřesahuje trojnásobek, náleží přídavek ve snížené výměře, tedy od 240,- Kč do 349,- Kč (součin částky na osobní potřeby dítěte a koeficientu 0,14).

Jak již bylo výše zmíněno, nárok na přídavek má také zletilé dítě, které studuje nebo se jinak připravuje pro budoucí povolání, avšak nejdéle do 26 let věku.

Přídavek vyplácí obecní úřad obce s rozšířenou působností příslušný podle místa bydliště dítěte. Pokud je dítě, jemuž se přídavek vyplácí, již zletilé, vyplácí se dávka přímo tomuto dítěti. V ostatních případech je přídavek vyplácen rodiči dítěte, případně jinému zákonnému zástupci. Žádost se podává na předepsaném tiskopise, přičemž žadatel musí doložit určité skutečnosti, především výši příjmů rodiny.

Tato skutečnost se dokládá příslušným potvrzením vydaným zaměstnavatelem, popřípadě jiným plátcem mzdy. Příjemce starobního nebo invalidního důchodu musí předložit potvrzení o jeho výši, které, pokud je mu důchod vyplácen prostřednictvím České pošty, obdrží vždy společně s vyplacenou měsíční splátkou důchodu. Dalším dokladem je potvrzení školy, popřípadě jiného zařízení, kde dítě studuje nebo se jinak připravuje na budoucí povolání. Žádost o příspěvek je třeba obnovovat a výše uvedené skutečnosti dokládat každoročně, tedy jednou za rok, a to do 30. září, nejpozději však do 31. října.

Bližší informace Vám sdělí pracovníci sociálního odboru příslušného obecního úřadu obce s rozšířenou působností, do jehož kompetence výplata shora uvedené částky náleží.

Pro úplnost je třeba ještě dodat, že přídavek na dítě je vyplácen za podmínek a ve výši uvedené shora, přičemž nezáleží na tom, zdali je dítě či osoba, která o ně pečuje, zdravotně znevýhodněna či nikoli. Tato skutečnost je zohledněna v souvislosti s vyplácením jiných dávek státní sociální podpory, například sociálního příplatku.

JUDr. Bohuslav Dohelský

Poznámka: Z důvodů omezeného rozsahu Doteků další dávky státní sociální podpory (sociální příplatek, příspěvek na bydlení a rodičovský příspěvek) přineseme až v příštím čísle.

PORADNA PSYCHOLOGA

ASERTIVITA (5. část)



Milí čtenáři,

pokračujeme v seriálu o asertivních právech každého z nás. I tentokrát se můžete pokusit změnit své naučené modely chování, které vám mohou působit potíže a nepříjemné pocity. Na řadě je vaše asertivní právo: **Nenabízet žádné výmluvy ani omluvy svého chování!**

Neznamená to však, že se neomluvíme, když se nám něco nepodaří a někomu tím způsobíme potíže. Není však třeba, abychom používali sebeponižující omluvy nebo nadbytečné výmluvy pro své chování.

Zkuste si představit situaci, že někomu šlápnete v tramvaji na nohu. Nabídnou vám dvě možné odpovědi.

PRVNÍ:

„Jéé, já jsem ale nešika, mám dnes špatný den, to víte, špatně jsem spala a to je člověk rozlámaný, tak se, prosím Vás, nezlobte.“

DRUHÁ:

„Promiňte.“

Určitě většina z vás cítí, že prosté „promiňte“ stačí. Může se samozřejmě stát, že ten, komu jste na nohu šlápli, o asertivitě nic neví a má konečně důvod si na někom vylít svou špatnou náladu. Na vaši hlavu se tak snesou nelichotivá slova. Jsou však zbytečná, protože jak se říká „co se stalo, odestát se nemůže“. Věc se tím nijak nezmění. Doporučuji vám proto na takový útok vůbec neodpovídat. Postižený dobře ví, že jste to neudělal úmyslně a určitě jste si to neplánoval. Vy se jen ujistěte, že vaše „promiňte“ opravdu slyšel. Omluvu stručně zopakujte ještě jednou. Víc už opravdu nemůžete udělat. Hlavně se nenechte vmanipulovat do další diskuse.

Přeji vám krásné a slunečné prázdniny a mnoho úspěchu při používání svých asertivních práv.



ZDRAVÍ

PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY – CO JE TO MAKULÁRNÍ DEGENERACE?

Makulární degenerace (dále jen MD) je oční choroba, která se vyskytuje u osob staršího věku. Makula (žlutá skvrna na sítnici) je místo, které se nachází v centrální oblasti retiny (sítnice) a právě v tomto místě je nejostřejší centrální vidění. MD způsobuje nejasné a zkreslené vidění nebo centrální slepotu, kterou nazýváme „skotom“. Když je centrální vidění narušené, starší lidé mají potíže s rozeznáváním obrysů, barev, čtení písma, potíže mají i s ručními pracemi jako je například šití.

MD má za následek pozvolné zhoršení a někdy i úplnou ztrátu centrálního vidění. I když MD způsobuje „slepotu“ v centrální oblasti, zrakové vidění mimo centrální oblast zůstává zachované. MD sama o sobě nezpůsobuje totální slepotu. Tato zraková vada nejde korigovat klasickými brýlemi, kontaktními čočkami, léky ani operací. Vyskytují se dva typy této oční choroby: suchý či-li atrofický typ a mokrá či-li krvácivý typ.

„Suchý“ typ je častější formou a je způsoben atrofií tkáně v oblasti makuly. Tato forma je méně závažnější než druhá forma MD. Doposud však u atrofické MD neznáme léčbu, která by zabránila makulární degeneraci. Neexistuje ani specifická léčebná terapie, která by zlepšila zrak.

„Mokrá“ typ MD je v pokročilém stádiu způsoben rychlým růstem krevních cév, které se nacházejí v oblasti pod retinou. Z postižených cév uniká krev a jiné tekutiny. Výsledkem je jizva, která právě způsobí zrakovou ztrátu. U této formy MD může být provedena laserová chirurgie, která může zpomalit průběh zrakové ztráty.

Příznaky makulární degenerace

MD je snadno zjištělná. Člověk s MD má značné potíže se čtením – text vidí rozmazaně a rovné linky se mu jeví jako zvlněné či zkřivené. Dalším typickým příznakem MD je, že centrální vidění blokuje tmavý či prázdný prostor nacházející se uvnitř v centrální oblasti očí. MD se obvykle rozvíjí pozvolna a časné stádium nemusí být zpozorováno, neboť



není bolestivé. MD se může zjistit až během očního vyšetření, které by se mělo provádět každý rok u všech lidí starších 55 let. Člověk s MD si sám může diagnostikovat tuto oční chorobu, a to pomocí testu tzv. Amslerovy mřížky, který se dá získat od očního lékaře nebo v obchodě s optikou. Tato mřížka je sestavena tak, že její horizontální a vertikální čáry vytvářejí malé čtverečky a v centru mřížky se nachází tečka. Pro člověka s MD budou rovné čáry při přímém pohledu na tečku v centru mřížky rozmazané, zvlněné, zkřivené či jinak zdeformované. V takovém případě by měl okamžitě vyhledat očního lékaře.

Jak často se makulární degenerace vyskytuje?

MD je hlavní příčinou zrakové ztráty, která se nejčastěji nachází u jedinců ve věku kolem i nad 60 let. Výskyt onemocnění se významně zvyšuje po 65. roce. V dnešní době je každý z dvaceti seniorů postižen MD. Jak populace stárne a dětská populace klesá, dá se očekávat, že počet jedinců s MD přesáhne 6,3 milionu.

Je velmi důležité si pamatovat, že samotná makulární degenerace nezpůsobuje totální slepotu! Periferní či-li postranní vidění zůstává zachované. Lidé s MD mají tedy jen „omezené vidění“. To znamená, že mají určité vidění, které může být dobře využitelné. Mohou se naučit technice tzv. „excentrickému vidění“. Tato technika umožňuje lidem s MD periferním viděním pozorovat objekty před sebou i kolem nich a mohou tak i číst.

Jaká je pro lidi s makulární degenerací pomoc?

Zde může pomoci jak oční lékař, tak odborník v optometrii. Tyto odborníci lidem s MD doporučí, jak mají využívat své „omezené“ vidění, a poskytnou i optické pomůcky, mezi které patří:

- ruční nebo stojanové lupy a vysoce intenzivní lampy čtení písma nebo provádění jiných úkolů zblízka,
- kapesní dalekohledy pro čtení např. pouličních nápisů nebo identifikaci čísla přejíždějícího autobusu,
- televize v uzavřeném okruhu, která zvětšuje a promítá psané texty nacházející se na televizní obrazovce.

Lidé s MD mohou také používat neoptické pomůcky, na-



příklad vysoce intenzivní lampy pro osvětlení či psaní, kontrastní fixy nebo pomůcky na podpisy. Oční lékař může pacientovi s MD doporučit zrakovou rehabilitaci. Specialista, který provádí zrakovou rehabilitaci, má na starost pomoci klientovi udržet jeho nezávislost, kvalitu a styl života a vykonávat bez obtíží denní aktivity, a to prostřednictvím vhodných pomůcek a alternativních metod. I když tito lidé nemají totální slepotu, je jim doporučováno pro bezpečné a nezávislé cestování naučit se zacházet s bílou holí. Této oblasti se zase věnuje specialista na prostorovou orientaci a samostatný pohyb. Prostřednictvím terapie se mohou lidé s MD samostatně naučit starat se o svou domácnost, číst postranním viděním, pečovat o svůj vzhled a mnoho dalších aktivit, které pro ně mají smysl. V případě stálých obtíží se čtením jsou k dispozici zvukové knihy.

Na závěr je nezbytné dodat, že zraková ztráta nemá žádný blízký vztah k závislosti, sociální izolaci a potřebám pro domácí péči. Starší lidé s MD mohou nadále žít plným a produktivním životem, pokud absolvují zrakovou terapii a budou pravidelně chodit na oční prohlídky.

Z internetových stránek Americké nadace pro hluchoslepe (AFB) přeložila Marta Karásková



INFORMACE

BRNĚNSKÁ HVĚZDÁRNA VYDALA CD S VÝUKOVÝMI PROGRAMY PRO NEVIDOMÉ

Kompaktní disk s názvem *Dotkněte se hvězd* je dalším krokem brněnské hvězdárny, jenž vychází vstříc nadšencům astronomie z řad nevidomých a slabozrakých. Paměťové médium obsahuje zvukové nahrávky tří výukových programů z repertoáru brněnských astronomů i speciálního průvodce noční oblohou pro nevidomé. Disk mohou zájemci získat zdarma v brněnském planetáriu a má být k dispozici i ve všech větších českých hvězdárnách.

Kompaktní disk navazuje na stejnojmenný dva roky starý projekt, díky němuž nevidomí a slabozrací získali vůbec poprvé možnost názorně se seznámit s noční oblohou

a planetami sluneční soustavy. Umožňuje to speciální hmatové planetárium s plastickým ztvárněním nebeských objektů.

Astronomická pomůcka má podobu laminátové kopule o průměru asi 1,5 metru, na jejíž vnitřní straně jsou upevněny nejnápadnější hvězdy jednotlivých souhvězdí. Jasnosti stálic jsou rozlišeny různými výškami nalepených hvězd a nechybí ani spojnice vybraných souhvězdí. Polohy planet lze v modelu měnit podle aktuální konstelace hvězdné oblohy.

O výukové programy pro nevidomé je velký zájem, ročně je ve hvězdárenském komplexu na brněnské Kraví hoře absolvuje na 300 nevidomých. V hvězdárenské knihovně si mohou zapůjčit také astronomické publikace v Braillově písmu.

Z ČTK pro Doteky vybrala Jitka Hlaváčová



LÉKY BUDOU MUSET BÝT OD LISTOPADU OZNAČENY I PRO NEVIDOMÉ

Výrobci léků v Evropské unii budou muset brzy označit papírové obaly Braillovým písmem, aby informace o medikamentech získali i nevidomí.

Od letošního listopadu musí být označeny nové léky, ostatní do tří let. Farmaceutické firmy však musí nevidomým zajistit také informace z příbalových letáků. Zatím ale nevědí, jak to udělat. "Na tenký papírek uvnitř krabiček se informace nevejdou. Asi je nahrajeme na audiokazety, které budou v lékárnách a také na internet," uvažuje ředitel Mezinárodní asociace farmaceutických společností Pavel Mazan. Zástupci ministerstva financí, které určuje nejvyšší hranici cen léků, i ministerstva zdravotnictví shodně tvrdí, že nové obaly s cenami léků nijak výrazně nepohnou.

Nevidomí jsou spokojeni. "Američané označují Braillovým písmem léky už dávno. My jsme to před lety žádali po českém výrobci, ale tvrdil, že je to nákladné," uvedl Karel Kurland, ředitel Tyflocentra, střediska služeb pro nevidomé a slabozraké v Ostravě.

Z ČTK pro Doteky vybrala Jitka Hlaváčová



HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI

ZE ŽIVOTA HELENY KELLEROVÉ (1. část)

V roce 1882 dostalo malé děvčátko spálu, která byla tak prudká, že málem zemřelo. Holčička přežila, ale nemoc ji poznamenala na celý život – už nikdy nemohla vidět ani slyšet. Protože neslyšela, bylo pro ni nesmírně obtížné svou mluvenou řeč dále rozvíjet. Jak se stalo, že toto dítě, jež následkem nemoci navždy osleplo a ohluchlo v 19 měsících věku, vyrostlo, aby se stalo světově proslulou autorkou několika knih, bojovnicí za práva zdravotně postižených a veřejnou mluvčí?

Helena Kellerová přišla na svět 27. června 1880 v městečku Tuscumia v americkém státě Alabama v USA, a to do rodiny přistěhovalců z německy hovořící oblasti Švýcarska. Předtím, než onemocněla, byla velice živým, zvědavým a zcela zdravým dítětem s přátelskou povahou. Už uměla chodit, a dokonce dokázala říct několik desítek jednoduchých slov. Spála ji však na delší dobu odřízla od okolního světa, protože ji připravila o zrak i sluch. Naštěstí Helena nepatřila k těm, kdo by se svému těžkému osudu snadno vzdával. Jakmile zmizely vysoké horečky, které spálu doprovázely, začala prozkoumávat svět pomocí svých ostatních smyslů. Visíc na matčiných sukních ji následovala všude tam, kde to bylo možné. Hmatem poznávala různé věci a čichala ke všemu, co jí přišlo do cesty, sahala lidem na ruce, aby tak cítila, co právě dělají. Napodobovala jejich chování a brzy byla schopna s jistotou vykonávat některé práce jako například dojit krávy, nebo hníst těsto na koláč. Dokonce se naučila rozeznávat lidi dotýkáním se jejich tváří, vlasů či šatů a jiného oblečení.

Do svých sedmi let Helena navíc zvládla přes 60 různých znaků, s nimiž si mohla povídat s rodiči a s ostatními členy rodiny. Když chtěla například chléb, naznačila, že jej krájí a maže máslem krajíce. Pokud chtěla zmrzlinu, objala se rukama a předstírala, že se třese zimou. Svou vysokou inteligencí a velice pozoruhodnou citlivostí byla Helena neobvyklým dítětem. Vlastním úsilím se snažila dát určitý smysl tomu pro ni tolik vzdálenému světu. Ale přesto ani v této době ještě nedokázala všechno.



Někdy ve svých pěti letech si Helena začala uvědomovat, že je jiná než ostatní lidé. Zjistila totiž, že ostatní členové její rodiny nepoužívají znaky jako ona, ale že nějak pohybují svými ústy. Často se postavila mezi dva lidi a dotýkala se jejich rtů. Nedokázala pochopit, co říkají, navíc nemohla ze sebe dostat nějaký smysluplný zvuk. Tolik si chtěla povídat, zejména s matkou, ale nešlo to – nemohla jejímu hlasu rozumět. Což ji tak rozčilovalo, že se vždy vrhla do pokoje, kopala do všeho a vzteky ze sebe vydávala hlasité a nesrozumitelné skřeky.

Jak Helena vyrůstala, její pocity beznaděje se zvyšovaly a záchvaty zuřivosti byly stále horší. Postupně se stávala divokou a nezvladatelnou. Pokud nedostala, co právě chtěla, vyváděla tak dlouho, dokud požadovanou věc neobdržela. Jejími nejoblíbenějšími lumpárnami se stalo zejména brání jídla z cizích talířů a házení křehkých věcí na podlahu. Jednou dokonce zamkla matku do komory. Finančně dobře zabezpečení rodiče sice hledali pro své nezkrotné dítě lékařskou pomoc po celých Spojených státech, ale marně. Bylo však zřejmé, že malá Helenka tehdy potřebovala někoho, kdo by její povahu dokázal usměrnit. Pak si matka vzpomněla na vyprávění spisovatele Charlese Dickense o životních osudech rovněž hluchoslepé Laury Bridgmanové, a to v jeho Amerických črtách, které kdysi četla. Těsně před Heleninými sedmými narozeninami po dlouhém a obtížném hledání její rodiče najali soukromou učitelku a vychovatelku – Anne Mansfield Sullivanovou.

Anne Sullivanová jako potomek irských přistěhovalců pocházela z velice chudých a skličujících poměrů. Vinou špatné hygieny v uprchlických táborech, kde se v jednom z nich dokonce narodila, ztratila v pěti letech na nějaký čas zrak. Poté, co se její rodina rozpadla, se Anne ocitla v chudobinci. Potkalo ji však velké štěstí, protože byla přijata do proslulé Perkinsovy školy pro nevidomé v Bostonu.

Po příchodu do této školy si zde Anne pro svou hrubost a špatné chování vysloužila přeléhavou přezdívku „Dračice“. Naštěstí ředitel školy brzy rozpoznal, že pokud bude mít možnost naučit se vzornému chování, mohla by se stát jednou z jeho nejtalentovanějších žákyň. Během pobytu ve škole se Anne podrobila dvěma úspěšným operacím, po nichž jí lékaři vrátili zrak na jedno oko. Nakonec po několika letech školu ukončila s vyznamenáním. Řediteli bylo jasné, že právě



Anne je tou osobou, která by mohla zkrotit Helenu Kellero-
vou.

Brzy po seznámení se svou svěřenkyní Anne pochopila, co je příčinou Heleniných záchvatů zuřivosti. Poznala, že pokud by malou Helenku naučila komunikovat, mohla by z ní být jiná osoba. Než začala Helenu učit novým činnostem, které by jí otevřely dveře do světa ostatních lidí, musela se Anne naučit toto divoké dítě zvládat. Když se pokoušela přimět Helenu, aby něco udělala, nelíbilo se jí, že Helena místo dětských her začala křičet, kopat, kousat a házet různými hračkami na podlahu. Postupně však Anne přece jen začala tyto bitvy vyhrávat, hlavně díky síle své vůle a neústupnosti.

Zdeněk Sedláček

Pokračování v příštím čísle



ZE SVĚTA

8. SVĚTOVÁ KONFERENCE HELENY KELLEROVÉ A 2. VALNÉ SHROMÁŽDĚNÍ SVĚTOVÉ FEDERACE HLUCHOSLEPÝCH VE FINSKU

Začátkem června jsme se společně s hluchoslepu kolegyní Martou Karáskovou zúčastnily 8. světové konference Heleny Kellerové a 2. Valného shromáždění Světové federace hluchoslepých (WFDB), které se konaly ve finském městě Tampere. Marta Karásková zde zastupovala na Valném shromáždění všechny hluchoslepy z ČR a já jsem Martě pomáhala jakožto její průvodkyně a tlumočnice. Jednalo se o nejvýznamnější mezinárodní událost pro hluchoslepy, na kterou se sjel rekordní počet účastníků z řad hluchoslepých, jejich tlumočnicků a průvodců, odborníků, ze všech kontinentů světa, celkem 417 účastníků z 45 zemí celého světa. Největší zastoupení měla Evropa, a samozřejmě domácí Finové se svými 179 účastníky.

Byl to příjemný pocit vidět pohromadě tolik rozmanitých národů různé barvy pleti i odlišného jednání a chování. Panovala zde přátelská atmosféra. Obě mezinárodní setká-

ní probíhala v prostorné skleněné konferenční hale v Tampere a pořadatelé byla Světová federace hluchoslepých a Finská asociace hluchoslepých.



8. světová konference Heleny Kellerové

První světová konference Heleny Kellerové se konala v roce 1978 v New Yorku. Od té doby se každé 4 roky setkávají hluchoslepí z celého světa, aby si vyměňovali poznatky z oblasti hluchoslepoty, diskutovali mezi sebou, utužovali stará přátelství a navazovali nová.

Ta 8. světová konference byla zahájena přivítáním odcházejícího prezidenta Světové federace hluchoslepých Stiga Ohlsona ze Švédska a předáním poselství od prezidentky Finské republiky Tarji Halonen, která byla patronkou této konference. Konference byla zaměřena na téma „Naše práva být hluchoslepými s plným zapojením do společnosti“. Marta Karásková okomentovala název konference svými slovy: „To znamená, že i my hluchoslepí lidé jsme rovnocenní lidé a máme právo se zúčastnit každodenního života v naší společnosti a nikdo by se na nás neměl dívat, jak se říká, skrz prsty.“

Za dva dny se odpřednášelo kolem 30-ti příspěvků od různých účastníků. Hlavní témata byla přednášena pro všechny účastníky ve velkém sále, během konference si účastníci mohli podle svých zájmů vybrat z mnoha menších přednášek, seminářů a workshopů na témata jako Lidská práva, Technologie, Sociální podpora, Komunikace, Národní a Mezinárodní práva jednotlivce, která probíhala paralelně v několika sálech. S Martou jsme se zúčastnily mnoha zajímavých a podnětných přednášek, např. na téma *Specifické potřeby pro vizuální a taktilní znakový jazyk hluchoslepých*, *Asociace neslyšících pomáhající hluchoslepým v Rusku*, *Socio-haptické komunikační metody u lidí se získanou hluchoslepotou* a mnohé další. Šlo o výměnu zkušeností, informací a odborných prací z různých zemí. Tak mohli účastníci, např. z rozvojových zemí, získat inspiraci pro svou práci s hluchoslepými lidmi. Program konference byl navíc doplněn řadou aktivit zaměřených na arteterapii a muzikoterapii, v hale byla nainstalována výstava obrazů a soch od finských hluchoslepých umělců. Konference začínala kolem půl deváté ráno a konči-



la zhruba kolem páté hodiny odpoledne. Během dne byly dvakrát půlhodinové přestávky na kávu a malé občerstvení a v poledne byl podáván bohatý a chutný oběd.

Velký dojem na nás udělala dobrá příprava a organizace tlumočení během přednášení, které probíhalo na několika úrovních a mnoha odlišnými způsoby. Oficiálním jazykem byla angličtina, tlumočení probíhalo do finštiny, španělštiny a japonštiny. Pro finské účastníky byl k dispozici i finský písemný text přednášky, který byl zobrazován na plátně, umístěný na pravé straně pódia velké posluchárny. Velká část hluchoslepých účastníků během konference se svými tlumočnickými komunikovala prostřednictvím taktilního znakového jazyka. Pro tyto tlumočnické byl k dispozici tlumočnický finského znakového jazyka, který se nacházel na jedné straně pódia a na druhém konci pódia se střídali tlumočníci do amerického znakového jazyka. Ti byli snímáni kamerou na obrovské plátno vepředu posluchárny, aby na tlumočení bylo vidět i v zadních řadách auditoria. Hluchoslepí se svými tlumočnickými měli také k dispozici braillovské řádky připojené ke klávesnicím, na které jim jejich osobní tlumočníci vyťukávali překlad právě probíhajících přednášek. Tlumočení pro Martu Karáskovou probíhalo orálně pomocí indukční smyčky. Zaujal nás japonský hluchoslepý účastník, se kterým jeho tlumočnice komunikovala pomocí Braillova písma psaného na prsty u obou rukou. Nechybělo zde ani používání Lormovy abecedy mezi účastníky z německy hovořících zemí.

Večerní programy

Večerní programy byly bohaté a plné milých společenských setkání. První večer byla seznamovací párty s večerí v tamperecké hale, druhý večer se konala recepce na tamperecké radnici s uvítáním představitelů radnice. Další dva večery jsme proseděli v roztomilé dřevěné hospůdce, kde se neformálně potkávali hluchoslepí účastníci, jen tak se popíjelo a komunikovalo všemi možnými způsoby, případně zpívalo a hrálo na místní piáno. Po těch náročných dnech na konferenci to byla pro všechny příjemná relaxace. Finské odpoledne a večer na rozloučenou na ostrově Viikansaari označila Marta za nejkrásnější. Jeli jsme lodí na ostrov vzdálený asi 20 minut od Tampere, který je ideálním místem pro odpočinek. Můžete se zde procházet po celém

ostrově, v létě se koupat v jezeře, opalovat se na písčné pláži, pro děti je zde k dispozici velké dětské hřiště s houpačkami, prolézačkami a pro mladé a rodiče sportovní hřiště. Na ostrově nás např. čekalo pohoštění u otevřeného ohně a samozřejmě nesměla chybět finská sauna s březovými větvičkami a následným ochlazením v 11-ti stupňovém jezeře, která okouzila všechny návštěvníky včetně nás. Odměnou byl nádherný pocit! Po koupeli a procházce po ostrově přišla vhod večeře – buřt opečený na ohni a losos. Večírek končil hudebním vystoupením hluchoslepých ala 60. léta, živým vystoupením místní kapely a spontánním tancem všech.



2. Valné shromáždění Světové federace hluchoslepých (WFDB)

Valné shromáždění probíhalo ve dnech 5. až 7. června 2005 opět v tamperské konferenční hale a mělo obdobný průběh jako např. Valná hromada o.s. LORM. Byly zde však některé významné rozdíly.

Prvním rozdílem bylo, že volební právo mají jen hluchoslepí delegáti. Ostatní účastníci zde plnili roli tlumočníka a průvodce a neměli žádné právo zasahovat do průběhu shromáždění. Dalším rozdílem bylo, že do funkcí členů výkonné rady a regionálních zástupců mohou být voleni jen hluchoslepi lidé. Důležitou podmínkou ve WFDB je, že svou zemi může zastupovat na shromáždění jen jeden hluchoslepý delegát. Tedy jeden národní zástupce Světové federace hluchoslepých, který je vybrán na základě dohody jeho organizace, resp. organizací hluchoslepých jedné země, má hlasovací právo. V našem případě se o.s. LORM – Společnost pro hluchoslepy a VIA – Sdružení hluchoslepých dohodly, že Českou republiku bude zastupovat pro toto volební období Marta Karásková.

Valné shromáždění do zvolení nového prezidenta Světové federace hluchoslepých řídil odcházející prezident. Byla zde i volební komise, která se skládala ze tří hluchoslepých členů. Hlasovalo se pomocí tajného a veřejného hlasování. Například schválení programu shromáždění, schválení členů do volební a sčítací komise se dělo pomocí veřejného hlasování, tzn. pozvednutím volebního lístku nad hlavu. Členové do výkonné



rady se volili tajným hlasováním. Před zahájením hlasování byli všichni delegáti seznámeni s osobami jednotlivých kandidátů a aktivitami, kterým se věnují. Pro počítání hlasů zde byla sčítací komise, která se skládala ze tří účastníků.

Světová federace hluchoslepých

Světová federace hluchoslepých je nevládní a nezisková organizace hluchoslepých lidí z celého světa. Oblast péče o hluchoslepe má v různých zemích odlišnou historii, někde je teprve na začátku, někde má za sebou dlouhou tradici. Během posledních deseti až patnácti let došlo v oblasti péče o hluchoslepe a porozumění specifickým problémům způsobené hluchoslepotou k velkému pokroku. Cílem Světové federace hluchoslepých je zlepšení kvality života hluchoslepých lidí na celém světě. Jednou z nejdůležitějších aktivit, kterou si tato organizace vzala na starost, je identifikovat hluchoslepe lidi, kteří žijí v izolaci (hlavně v rozvojových zemích). Jedním z významných cílů je také šířit informace o hluchoslepotě a různých službách, které se mohou poskytnout hluchoslepým lidem, a které jim umožňují žít nezávislý život. Kromě toho se Světová federace hluchoslepých snaží hluchoslepotu prosadit jako jedinečné postižení, a to na mezinárodní úrovni.

Vznik Světové federace hluchoslepých a její struktura

Rozhodnutí o založení Světové federace hluchoslepých padlo v roce 1997 na 6. světové konferenci Heleny Kellerové v Kolumbii. Delegáti konference připravili první Valné shromáždění Světové federace hluchoslepých, které se konalo na 7. světové konferenci Heleny Kellerové na Novém Zélandu v r. 2001. Valné shromáždění se koná jednou za čtyři roky a je nejvyšším orgánem WFDB. Tímto orgánem jsou vybíráni po čtyřech letech členové výkonné rady (prezident, viceprezident, sekretář a pokladník a 6 regionálních zástupců pro Afriku, Asii, Evropu, Latinskou Ameriku, Severní Ameriku a Pacifik).

Nově zvoleným prezidentem WFDB se na další čtyřleté období 2005 – 2009 stal Lex Grandia z Dánska. Do ostatních funkcí ve výkonné radě byly zvoleny hluchoslepe osob-

nosti z Ekvádoru, Jihoafrické republiky a Švédska. Za každý kontinent byli dále zvoleno 6 regionálních zástupců. Evropu v současné době zastupuje Sanja Tarczayová, prezidentka Chorvatského sdružení hluchoslepých osob Dodir. Valné shromáždění také vybralo tajným hlasováním na další čtyři roky dva auditory, kteří mají na starosti kontrolu financování Světové federace hluchoslepých.

Na závěr se Valné shromáždění usneslo, že 3. Valné shromáždění se bude konat v Kapském městě v Jihoafrické republice v roce 2009.

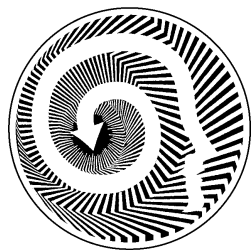
Rezoluce z 2. Valného shromáždění Světové federace hluchoslepých

My, hluchoslepi z celého světa, kteří jsme se sešli na 2. Valném shromáždění Světové federace hluchoslepých v Tampere ve Finsku dne 7. 6. 2005, naléháme na všechny politické strany a státy, aby zaručili všem hluchoslepým osobám všechna nutná opatření, která umožní hluchoslepým lidem užívat svých lidských práv, včetně:

- práva na svobodu se vyjadřovat svým vlastním individuálním jazykem a typem komunikace,
- práva na odborné vzdělání podle našich potřeb,
- práva na dostupnost informací, informačních technologií, dostupnost tlumočnických a průvodcovských služeb a dostupnost sociálního prostředí
- práva rozvíjet naši vlastní kulturu.

Marta Karásková a Petra Zimermanová





ŘÁDKY NEJEN PRO SENIORY

VÝSTAVA SENIOR HANDICAP 2005

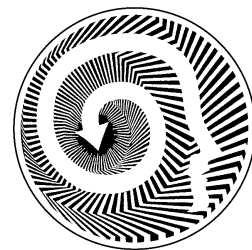
Ve dnech 21. až 24. dubna tohoto roku se na Výstavišti v Lysé nad Labem uskutečnil 4. ročník výstavy SENIOR HANDICAP. Výstava byla uspořádána se záměrem seznámit širokou veřejnost s každodenním životem, a to nejen seniorů, ale i zdravotně postižených lidí v naší společnosti. Pro zrakově postižené a hluchoslepé zde byly vystaveny ukázky pomůcek z pražského střediska Tyfloservis.

Pozornost návštěvníků upoutal například telefonní přístroj Concorde, opatřený klávesnicí se zvětšenými číslicemi a současně i v Braillově písmu, což je pro nevidomé a slabozraké uživatele velice výhodné. Návštěvníci měli možnost si prohlédnout také pomůcky pro nevidomé s hlasovým výstupem, jakými jsou měřič krevního tlaku, hodiny a budíky, dále vysílačka, indikátor barev nebo glukometr a kuchyňská váha pro diabetiky. Nejvíce mne však potěšilo, že kromě několika druhů slepeckých bílých holí tu byly vystaveny i 3 typy červenobílých holí pro hluchoslepé. Přítomné pracovnice Tyfloservisu ochotně zájemcům předváděly vystavené pomůcky a vysvětlovaly, jak a k čemu se používají. Snažily se i zodpovědět na případné otázky ohledně oprav či servisu, například Pichtova psacího stroje pro nevidomé.

Součástí výstavy SENIOR HANDICAP 2005 byly rovněž mnohé další doprovodné akce. Velice dobrou úroveň měla zejména výstava obrazů handicapovaných malířů a dalších výtvarných děl seniorů a zdravotně postižených lidí, a to i z řad obyvatel domovů důchodců a ústavů sociální péče, převážně z Prahy a Středočeského kraje. Za zmínku stojí i vysoce hodnotné a poměrně rozsáhlé expozice ručních prací, které vytvořily činnorodé ženy a dívky všech věkových skupin. V bezbariérovém areálu Výstaviště v Lysé nad Labem současně probíhala i specializovaná výstava narcisů a ostatních jarních květin pod názvem NARCIS. Pro vozíčkáře, maminky s kočárky a špatně se pohybující návštěvníky je zde instalován také výtah, který jim umožňuje bezbariérový přístup do vyšších pater pavilonů. Což je jistě velká výhoda zvláště pro mne, jako tělesně a smyslově postiženého. Každým rokem u nás přibývá seniorů i zdravotně handicapovaných lidí. A je proto

velice chvályhodné a potěšující, že právě pro jejich sebeuplatnění, radost i užitek jsou pořádány takovéto akce.

Zdeněk Sedláček



DRUHÁ SVĚTOVÁ VÁLKA OČIMA ČTENÁŘŮ

Narodila jsem se roku 1926 u Opavy, měla jsem pěkné dětství, i když to tenkrát bylo v chudším prostředí. V roce 1938 náš kraj v pohraničí zabrali Němci, byli jsme Sudety, přitom naše vesnička byla úplně česká. Nemohli jsme, tedy my děti, ani chodit do škol, ve 14 letech nás posílali do Reichu na nucené práce – také jsem měla odjet, celkem 3x, a to do Brém, Stuttgartu a Štětína, ale transporty odjížděly hned o prázdninách. Roku 1940 jsem měla oslavit 14 let až v září, tak neměli žádné právo někam mne odvést. Přesto pro mě přišli německé jednotky (Šandaři) s bajonetem, vytáhli mě z postele, kde jsem se schovala a odvedli na pracovní úřad (Arbeitsamt) – rodiče nebyli doma. Nakonec mne pak přidělili na péči o děti do blízké Opavy, to se mi líbilo.

V roce 1945 přešla naší krajinou fronta, válčilo se zle, naši vesničku dobývali skoro 14 dnů. Němečtí nacističtí vojáci kladli tuhý odpor, takže se ruské vojsko Rudé armády dlouho nemohlo dostat přes řeku Opavici, kde byly rozsáhlé louky v rovině. Bojovalo se urputně nejen letecky, ale i jednotlivě – tank proti tanku o každý dům, voják proti vojáku. Naštěstí jsme přežili pod ochranou Panny Marie, ale náš domek byl zasažen, vyhořel. Naše rodina se zachránila, nezbylo nám však vůbec nic, jenom to, co jsme měli na sobě, navíc už poničené. Posílali nás dále do pohraničí, protože celá naše vesnice byla rozbitá a spálená. Nikdo však neodešel, začalo se znovu stavět z toho, co zůstalo, moji bratři šli do škol, sestra byla prodavačka a já dělala zkoušky do kanceláře.

Ve frontě jsem se poznala s vojákem československé zahraniční armády, s jedním z těch, kteří nás osvobozovali. Viděli jsme se jeden večer, přesto mi slíbil, že po frontě opět přijde. Pak odjel tankem na Ostravu, kde byl už potřetí raněn. Po uzdravení skutečně přijel, po roce byla svatba a pak jsme se odstěhovali do jeho rodiště u Jihlavy, kde jsme založili novou rodinu a žili šťastně mnoho let.

Marie Váňová, Hybrálec u Jihlavy



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

JUBILEA

Ve třetím čtvrtletí roku 2005 oslaví či již oslavili svá životní jubilea tito členové nebo klienti LORMu:

87 let – Miroslava Malášková

86 let – Václav Suchan

81 let – Antonie Slováčková

80 let – Marie Řeháková

65 let – Mgr. Jan Kratochvíl

60 let – Luboš Kopecký, Hana Kučerová

55 let – Eva Nezvalová, Zdislava Lacková

40 let – ing. Jana Rzepecká

30 let – Jana Marková

ÚMRTÍ

Dne 14. března 2005 zemřela ve věku 83 let členka LORMu, paní Zdeňka Opletalová z Brna.

Po těžké nemoci dne 29. června 2005 nás ve věku 66 let navždy opustila paní Jaroslava Sedláčková, členka výkonné rady LORM v letech 1994 – 2000. Na tuto skvělou organizátorku pobytů v Jeseníkách na chatě Paprsek a především ve Střelských Hošticích vzpomínáme s velkým zármutkem a bolestí na duši. Odešla od nás, ale v našich srdcích zůstala natrvalo. S láskou vzpomínají všichni přátelé z LORMu.

Milá Jaruško,

stále se k tobě v duchu vracím a píšu ti pár slov na rozloučenou. Když jsem tě přišla v červnu navštívit do nemocnice před tvou poslední operací, podala jsi mi při loučení horkou ruku a mě náhle na sekundu napadlo, „no, snad to není naposled...“ Rychle jsem tu myšlenku zahnala, vždyť jsi měla v sobě tolik síly a chutě do života a taky mnoho starostí o Zdeňka, rodinu a všechny ostatní.

Do malebného kostelíka Páně sv. Václava na Chlumu se přišlo s tebou rozloučit přes tři sta lidí. Přišli všichni místní i přespolní, kteří tě poznali a respektovali nejen jako vynikající učitelku, knihovnici, skvělou organizátorku a obětavou matku hluchoslepeho syna, ale především jako dobré-

ho a výjimečného člověka. Nevyčíslitelnou část své energie a času jsi věnovala hluchoslepým a LORMu. Za nás za všechny ti teď opožděně, za to upřímně DĚKUJI.

Po cestě z kostelíka jsme míjeli prašnou cestičku, kde z ničeho nic stál bílý holoubek. Fascinovaně jsme na něj s kolegyní Nad'ou hleděly, v životě jsme tak bělostného holoubka bez jediné černé šmouhy neviděly. V tom holoubek zamával křídly, udělal otočku nad námi a rozletěl se proti slunci nad chlumské údolí. My tam stály a dívaly se, než nám zmizel z obzoru. V našem smutku jsi nás jako vždy překvapila rozloučením, při kterém člověk stojí pokorně a tiše...

Petra Zimermanová

Petra vyjádřila i za mne, co cítím já a asi všichni, kdo jsme Jarušku znali. Bude nám moc chybět...

Jarka Jesenská

VZPOMÍNKA

Dne 22. června 2005 tomu byl 1 rok od chvíle, kdy nás navždy opustil pan Alexander Kozlík z Libušína u Kladna, mezi přáteli známý jako Saša. Byl zdatným sportovcem (aktivně hrál kuželky), skvělým společníkem a především znamenitým tvůrcem divadelních scének, které uplatnil s velkým humorem a šarmem, zvláště na pobytech LORMu. Kdo jste jej znali, vzpomínejte s námi.





DOPISY

PŘÍBĚH HLUCHOSLEPÉ MATKY

V dospělosti jsem vlivem vážné nemoci zcela ohluchla a také se mi dosti zhoršil zrak. To už jsem měla malou dcerku Ivetku, o kterou jsem se doma starala společně se svým manželem, což trvá i nadále. Letos v září půjde má dcera poprvé do školy. Už teď se do školy moc těší, je velmi živá a ráda maluje. Před nemocí jsem pracovala ve stavební projekci, nyní se starám pouze o domácnost. Protože následkem ohluchnutí a dvou neúspěšných operací neudržím rovnováhu, jsem venku odkázaná buď na vozík nebo chodím zavěšená za ruku druhé osoby. Tomuto druhému způsobu pomoci dávám často přednost, a to kvůli různým stavebním bariérám. O tom, kolik těchto bariér všude kolem nás je, vědí jistě všichni zrakově i tělesně postižení lidé. Při chůzi venku mi přes pracovní týden pomáhají většinou moji rodiče, o víkendech manžel.

Dorozumívám se odezíráním ze rtů v kombinaci s prstovou abecedou pro neslyšící. S cizími lidmi se ale dorozumím jen málokdy. Rozčiluje mne, když přijdeme s doprovodem například k lékaři a ten zjistí, že neslyším, tak pro něj jakoby přestávám existovat. S dcerou také potřebuji často tlumočit, ale věřím, že časem, až ona povyroste, tak se znakovou řeč naučí a lépe se domluvíme. Brýle mi rovněž příliš nepomáhají zlepšit vidění, takže ke čtení většinou používám lupu. Televizi sice také sleduji, ale při zapojení skrytých titulků sedím ve vzdálenosti asi 1 m od obrazovky. Také věřím, že když se naučím znakový jazyk, hlavně v taktilní (dotekové) podobě pro hluchoslepé, tak se komunikace se světem určitělepší.

Dana Kubišová, Brno

ZÁLIBY (HOBBY)

MÁTA LÉČÍ MNOHO NEMOCÍ



Z velkého množství druhů těchto vytrvalých a vonných rostlin jsou nejznámější máta peprná a máta klasnatá, z nichž byla vyšlechtěna nespočetná řada odrůd, často s pestrobarevnými listy. Patří zcela bezkonkurenčně k nejčastěji pěstovaným léčivým bylinám na naší planetě. Oba druhy jsou totiž hlavním zdrojem mátové silice a mentholu, které se uplatňují nejen v lékařství, ale i v kosmetice a v potravinářství.

Máta peprná (latinsky *Mentha piperita*), známá jako pepermintová máta, je bylina s dřevnatějícím oddenkem a podzemními výběžky, tzv. stolony, na nichž se vytvářejí četné pupeny. U tohoto druhu se někdy vyvíjejí i nadzemní šlahouny, které však zvláště u nových odrůd nejsou vůbec patrné. Dosahuje výšky 30 – 60 cm (u nově vyšlechtěných odrůd i přes 1 m). Tvoří přímé, čtyřhranné lodyhy (stinky) se vstřícnými, většinou tmavozelenými listy, jež bývají na rubu stejně jako lodyhy zpravidla silně nafialovělé. Drobné bledě fialové květy vyrůstají v hustých květenstvích, postupně nahloučených do koncových válcovitých klasů. Semena se u tohoto druhu vytvářejí jen zcela výjimečně, rozmnožuje se pouze vegetativně, tj. pomocí podzemních výběžků. Celá rostlina je silně aromatická, obdobně jako ostatní druhy. Kvete od června do srpna.

Máta peprná se ve volné přírodě nikde nevyskytuje. Poprvé byla nalezena roku 1696 na jednom poli v Anglii, na němž se pěstovala máta klasnatá. Podle mnoha odborníků s největší pravděpodobností tento druh vznikl náhodným křížením máty klasnaté s divoce rostoucí mátou vodní, která se na uvedené lokalitě rovněž vyskytovala.

Máta klasnatá (latinsky *Mentha spicata*) je nejčastěji nazývána jako spearmintová máta. Pochází z velké části Asie a severní Afriky a patří mezi nejstarší pěstované druhy mát. Společně s mátou peprnou je v současnosti nejbohatším zdrojem mentholu, proto se oba druhy pěstují ve velkém prakticky na celém světě. Na evropský kontinent dovezli mátu klasnatou staří Římané, s nimi se později dostala i na britské ostrovy (dnešní Velká Británie a Irsko). Na mnohých místech zde zcela zdomácněla a vyskytuje se zplaněle ve



starých parcích na úhorech, skládkách, navážkách a u cest, především v teplejších oblastech. Má velmi podobné listy jako máta peprná, jsou však mnohem světlejší a bez výrazného fialového nádechu.

Máta vodní (latinsky *Mentha aquatica*) je evropský druh. Má krásné purpurové až světle fialové, někdy modravé květy, připomínající hluchavku, které se objevují po celé léto. Listy této máty jsou sytě zelené, okrouhle vejčité, měkké a jemně srstnaté. Jejich vůně po rozemnutí však velmi silně kolísá od nevýrazné až po ostře pepermintovou. Pro rozdílný obsah mentholu se dnes pěstuje už jen pro okrasu kolem zahradních jezírek a ojediněle se sbírá pouze pro domácí potřebu. Roste hojně i v českých zemích, zejména na podmáčených místech, na březích vod, v příkopech a v močálech.

Jako léčivá rostlina se běžně používá také *máta kadeřavá* (latinsky *Mentha crispa*) se světle zelenými až bělavě plstnatými a nápadně zkadeřenými listy, lidově zvaná balšám. Pochází z oblasti Středomoří, odedávna se rovněž pěstuje v různých částech světa, převážně v malých venkovských zahrádkách. Často zplaňuje hlavně u plotů a podél cest, v křovinách, na úhorech, navážkách, mezích a kolem zemědělských staveb. Velkou předností této máty je její značná odolnost vůči mrazům i chorobám oproti ostatním druhům. Účinek máty kadeřavé bývá obvykle o něco slabší než u předchozích druhů. Používá se do čajových směsí místo silně dráždivé máty peprné. Silice a výtažky z tohoto druhu se využívají například při výrobě přípravků na ošetření ústní dutiny a zubní pasty TANTUM VERDE a některých kosmetických výrobků, určených na ošetření citlivé pleti. Široké uplatnění nachází také ve veterinárním lékařství, zejména při léčení domácích zvířat.

Pro farmaceutické účely se sbírá nať těsně před plným rozkvětem, někdy také pouze list. Nejbohatší sklizeň dává v červnu a červenci, ale za příznivých podmínek ji lze sklízet i třikrát do roka. Nať se odstřihává nejlépe zahradnickými nůžkami, případně sežíná srpem nebo kosou v délce 30 cm, vždy za suchého počasí, nejlépe v poledních hodinách, kdy obsahuje nejvíce účinných látek. Sušit se musí ihned po sběru, neboť se snadno zapaří a tím se znehodnocuje. Za chladného léta a v nepříznivých klimatických podmínkách rostli-

ny často trpí houbovou chorobou – rzí mátovou (latinsky *Puccinia menthae*). Napadené části jsou nežádoucí a musí se ze sběru odstranit. Optimální teplota během sušení ve větrané místnosti v tenkých vrstvách ve stínu je 20 – 30 stupňů Celsia. Použijeme-li sušičku, pak by teplota při sušení neměla přesahovat 35 stupňů Celsia. Po usušení skladujeme v dobře uzavřených nádobách z umělých hmot tak, aby byla izolována od ostatních bylin.

Všechny druhy mát mají všestranné využití nejen v moderní medicíně, ale i v lidovém léčitelství. Získává se z nich silice, která tlumí citlivost nervových zakončení a mírní tak různé bolesti, zejména svalů a kloubů. Dále podporuje trávení a tvorbu žluče, zabraňuje nadýmání a uvolňuje křeče. Má rovněž výrazné osvěžující a protizánětlivé účinky, které jsou zvláště patrné u máty klasnaté a máty kadeřavé. Mátový čaj je také doporučován jako výborný prostředek proti průjmovým onemocněním. S oblibou se sušené listy přidávají do čajových směsí, užívaných při chřipce a jiných chorobách z nachlazení. Je rovněž velmi účinná jako přísada do koupelí při tělesné únavě i ve formě výplachu nebo kloktadla při zánětech dutiny ústní či zápachu z úst. Silice se též uplatňuje v aromaterapii, a to formou inhalací při rýmě a astmatických obtížích. Při použití čerstvých nebo sušených listů či natě ve většině případů sice nebyly zjištěny žádné vedlejší účinky, přesto se k jejich dlouhodobému užívání nedoporučují. Zvláště máta peprná a máta vodní může u citlivých jedinců vyvolat nepříznivé neurologické nebo alergické reakce, proto je na místě zvýšená opatrnost. U malých dětí se mátová silice nesmí užívat vůbec v žádné formě (nebezpečí udušení nebo deformace hlasivek), u dospělých s vážnými chorobami se smí vydávat pouze na lékařský předpis.

Máta byla známa již ve starém Egyptě a v mnohých starověkých asijských civilizacích. Staří Řekové hojně využívali tuto vonnou rostlinu jako svatební květinu a zdobili jí i jídelní stoly při svátečních hostinách. Ve Střední i Jižní Americe se sušené mátové listy přidávají do pravého čaje a takto připravený jej často pijí jako hlavní nápoj. Velice oblíbená je máta i v kuchyni, a to v různých částech světa, především jako koření do bramborových jídel, do luštěnin, k přípravě některých polévek a mátové omáčky. Čerstvé listy se občas využívají ke zdobení různých pomazánek, koktejlů, sladkých,





ovocných a zmrzlinových pohárů i mnohých cukrářských výrobků. Dnes se z této rostliny získává menthol, který se hromadně využívá v potravinářství, a to k výrobě alkoholických i nealkoholických nápojů, rozličných cukrovinek, žvýkaček a bonbónů (např. Hašlerky, Větrovky, Mentolky a mnoho jiných). Menthol je též součástí mnoha tinktur, kloktadel, inhalačních směsí, sprejů, nepřeberného množství mastí, gelů, masážních krémů a roztoků, četných kosmetických přípravků, většiny zubních past, některých ústních vod apod. Sušený list nebo nať jsou obsaženy v mnoha průmyslově vyráběných čajových směsích (např. Alvisan, Dětský čaj s heřmánkem, Stomaran, Tormentan, Valofyt aj.), určených jako podpůrné léky při různých chorobách nebo trávicích potížích.

Zdeněk Sedláček

POVĚSTI Z NAŠICH KRAJŮ

Moc rády s Mášou putujeme po okolí. Je mnoho míst, kde si lidé vyprávějí o zakletém pokladu, o nešťastné události či o nějakém zázraku. Letohrad je v podhůří „Kačenčiny“ hor. I ty mají své pověsti.

Obec Liberk má zajímavou historii. Pravdu a pověst dnes těžko rozlišit. Prý vznikl jako podhradí gotického hradu Rychmberk. Změnou názvu (Richberk, Riberk) vznikla dnešní podoba jména.

Na místě bývalého hradu prý straší. Na Štědrý den tu dva černí kováři buší do žhavého železa. Jiskry a okuje létají daleko do polí. V místech, kam dopadnou, zjara vyrůstají bodláky, které v létě kvetou krvavými květy.

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

Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI

HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

ZAČÁTEČNICE



Narodila jsem se v roce 1928, tak si letos s manželem i přáteli připomenu 77. narozeniny. Vůbec si ale nemyslím, že je to stáří, to jen spousta nevídaných chorob se proti mé vůli v mém těle zabydlela. Choroby pak jsou důvodem, proč jsem stále začátečnicí.

Začalo to již první třídou základní školy. Nepostřehli rodiče ani já, že můj zrak nemá tu schopnost, jakou by měl mít. Neviděla jsem na tabuli, pomáhala jsem si tím, že jsem požádala spolužačku, zda smím opisovat z jejího sešitu. Toho si brzo všimla hodná a pečlivá paní učitelka, poznala moji zrakovou vadu a doporučila mne na vyšetření k očnímu lékaři.

Výsledek vyšetření byl "krátkozrakost", pomohou brýle. Opravdu, z tabule se dalo číst, nebylo třeba opisovat a tak škola začala být zajímavá. Brýle však měly také pro mne i nepříznivé okamžiky. Ráda jsem šplhala po stromech, přelézala ploty, skákala přes hluboké vodní příkopy, to ale brýle nechápaly, tak byly každou chvíli na zemi a samozřejmě rozbité. Jak to dopadlo doma, o tom ani nemluví. Zákazy, domácí vězení byly ty nejmenší tresty, abych si při mých aktivitách raději brýle odkládala.

Začátky nošení brýlí jsem nakonec zvládla a bez dalších větších problémů jsem vychodila základní, měšťanskou i učňovskou školu. A opět začátečnice, pro život, jeho radosti, nástrahy, překvapení milá i nemilá, vítězství, prohry i zklamání. Začínat znovu a znovu mi pomáhala moje zvědavost, také světélko naděje, že nikdy není tak zle, aby zas nemohlo být lépe!

Vyučila jsem se kuchařkou a pracovala v restauračním, hotelovém i závodním stravování. Vařila jsem ráda, zvláště když hosté nebyli skoupí na uznání vzhledové i chuťové kvality podávaného jídla.

Začátečnice jako vdaná paní! Náhoda, nebo se říká osud, mi přál, že jsem se seznámila s mým nynějším manželem. Byl číšník, tak jsme po většinu našeho zaměstnání pracovali ve stejném podniku. Často se nás známí ptali, zda se to dá



vydržet, být ve dne v noci stále pohromadě. Myslím si, že naše vzájemné vztahy nám pomohly přijímat chvíle radostné i méně radostné. Tak jak jsme si u oltáře slibovali, zůstanem spolu, v dobrém i zlém! Můžeme si letos tedy říci, že 52 roků společného života nepoškodilo ani stejné pracoviště, ani choroby, kterých přibývalo.

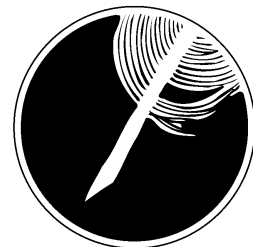
A znovu začátečnice! Má radost z mé práce netrvala příliš dlouho. Po častých zánětech očí, sítnice a rohovky se můj zrak zhoršoval. Do toho přišla ještě chřipka, která způsobila degeneraci sítnic. Lékařské doporučení – plný invalidní důchod! Tuto zdravotní pohromu jsem se naučila zvládat s pomocí Jaroslava, mého manžela dost rychle. Vždyť mi bylo teprve 40 roků a stále jsem od života očekávala nové a nové radostné události, také ale pokroky ve vědě. Jak jsem již psala, při všech různých životních pohromách moje zvědavost a světélko naděje vždy zvítězily, tak jsem mohla vše, co přišlo, bez trpkosti přijímat.

Stále začínat! Uběhlo dalších 20 roků, tak rychle, ani jsem si neuvědomila, že je mi 60 let. Jen v té době mne zaskočilo poznání, že jsem se stala prakticky slepou. Začátek byl v tom, abych mohla číst, psát, někam si sama vyjít, rozhodla jsem se naučit Braillovo bodové písmo, také prostorovou orientaci s bílou slepeckou holí. Myslela jsem si, že pro moji budoucnost jsou to dostačující znalosti.

Spletla jsem se. Po krátkém čase používání bodového písma mi byl doporučen elektronický zápisník pro nevidomé "Aria". Učení na této pomůcce bylo jednoduché, tak byla práce na Arii pro mne radostí. Psala jsem dopisy všem, kdo neznali bodové písmo, sama, mé sebevědomíčko rostlo. Ale ne na dlouho. Když bylo Arii asi 7 roků, začala vynechávat písmena, došla také baterie, hlasitost se mi jevila také nedostačující.

Ten zhoršený příjem zvuku nebyl v Arii. Bylo to mým pozvolným slábnutím sluchu. Zbývalo ho po vyšetření, jak mi oznámil lékař, jen 20%. Souběžná choroba označena jako praktická hluchoslepota. Strach, že se ráno probudím a kolem mne bude ticho a tma, já nepoznám, že je den, mi přivodil další zdravotní pohromy. Srdíčko po infarktu, žlučník po operaci, náhle jsem se cítila velmi bezbranná, těžko jsem se domlouvala s cizími lidmi. Začala jsem přemýšlet o marnosti a zbytečnosti všeho, co dělám.

Stále věřím, že nad námi někdo bdí a zmírňuje životní katastrofy. Tak se také stalo, že jsem dostala pozvánku na setkání hluchoslepých lidí do Berouna. Tam k mé velké radosti jsem poznala, jak mezi sebou mohou hluchoslepi lidé komunikovat. Jak jednoduché, celá abeceda na jedné ruce, kdo má zájem si se mnou povídat, jen se dotýká k tomu určených bodů. Začínala jsem se znovu učit, a to Lormovu dotykovou abecedu. Moje podvědomí začalo znovu vnímat lepší budoucnost, co se týče dorozumění se s lidmi.



Tak se opět stalo, že jsem již po kolikáté začátečnicí. A proč? Když mi tedy dosluhovala Arie, doporučili mi lidé, kteří pracují s nevidomými, abych se učila pracovat s počítačem. Moje první reakce byla, na tom v životě nikdy! Vždyť je mi 75 roků! Dopadlo to tak, že byl velmi trpělivý učitel, který mi dal velmi dobré základy, abych se přestala bát. Dnes tedy díky trpělivosti toho učitele a velmi hodné paní knihovnici, která mi Vaši soutěž poslala, mohu psát etapy svého života.

Jsou chvíle v životě, které bych nerada, aby se opakovaly! Víc je těch, které stále ráda vzpomínkou oživuji! Díky svému životnímu partnerovi, mnoha dobrým přátelům, i lékařům, mohu svůj život přes mnohačetné zdravotní katastrofy přece jen žít! A to radostně, šťastně a spokojeně! Totéž přeji i Vám, budete-li mou zpověď stále začátečnice číst!

Literární práce Marie Doležalové, která v soutěži Internet a můj handicap obdržela zvláštní cenu poroty

VZKAZY MOUDRÝCH

Ať se stanu v každé době, nyní a navždy ochráncem těch bez ochrany, vůdcem pro ty, kdo ztratili cestu, lodí pro ty, kteří plují přes oceány, mostem pro ty, kteří přecházejí řeky, úkrytem pro ty, kdo jsou v nebezpečí, svítilnou pro ty, kdo nemají světlo, útočištěm pro ty, kdo nemají kde hlavu složit a sluhou pro všechny potřebné.





RECEPTY

ZELENINOVÉ POCHOUTKY

Cuketová nádivka

3 hrnky nastrouhané cukety, 1 hrnek polohrubé mouky (možno přimíchat i sójovou), půl hrnku nakrájené cibule, půl hrnku strouhaného sýra (eidamské cihly), čtvrt hrnku oleje (i méně), 1 lžička prášku do pečiva, 4 vejce, lžička soli, pepř, česnek (podle chuti), dobromysl (oregano) či majoránku, 2 lžíce nasekané petrželové nati, strouhanka dle potřeby, možno přidat i na kostičky nakrájený měkký salám, vařené nebo uzené maso

Cuketu smícháme s moukou, cibulí a strouhaným sýrem, přidáme olej, prášek do pečiva, rozetřený česnek, sůl, pepř, dobromysl (případně majoránku) a petrželovou nať. Vznikne tak řidší těsto, do kterého můžeme přidat i kostičky měkkého salámu, vařeného nebo uzeného masa. Tuto směs pak vmícháme do rozšlehaných vajec, na pekáči prokládáme strouhankou a pečeme v tenčí vrstvě dozlatova. Na talíři můžeme nádivku posypat pažitkou a podáváme s vařenými brambory. Výborná je také studená s chlebem a nasekanou zeleninou.

Zapečená zeleninová směs se žampiony

1 kg brambor nakrájených na plátky, asi 800 g libovolné zeleniny (cukety, rajčata, papriky, lilky apod.), 200 g čerstvých žampionů

Zálivka: čtvrt litru jogurtu bez tuku, několik lžic oleje, pár lžic vody, 1 hlavička česneku, 1 lžíce hladké mouky, 1 lžíce cukru, sůl, citrónová šťáva, kmín, dobromysl, muškátový květ

Brambory zasyrova oloupeme, nakrájíme na tenké plátky a přidáme pokrájenou zeleninu a žampiony a vše důkladně promícháme. Připravíme zálivku z jogurtu, oleje a vody, osolíme, přidáme cukr, rozmačkaný česnek (lze použít i česnekovou pastu), citrónovou šťávu a okořeníme. Touto zálivkou zalijeme zeleninovou směs s bramborami žampiony, znovu zamícháme a podle potřeb dochutíme. Pečeme při vysoké teplotě asi 45 minut až 1 hodinu. Podáváme teplé na talíři buď samotné, nebo s bílým pečivem či chlebem.

DOTEKY. Bulletin LORMU, Léto 2005, číslo 43. 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.

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

Za LORM: Mgr. Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5,
tel: 257325478

Grafická úprava: Michal Vondráček, Tomáš Zach

Sazba a tisk: Fastr typo-tisk, Nad Budčankami II./13, Praha 5

Náklad: 250 černotiskových výtisků

Tisk a distribuce bodové a zvukové verze: Knihovna a tiskárna pro nevidomé
K. E. Macana, Ve Smečkách 15, 110 00 Praha 1, tel: 222210492, 222211523

Distribuce zvukových nahrávek: p. Ajm, adresa a telefony uvedené výše. Každé nové číslo se zasílá výměnou za vrácenou kazetu (distributorovi se vracejí zpět původní nebo zasílají nové kazety C 90 pro pořízení nahrávky nového čísla).

Minimální příspěvek na 1 výtisk je 12,50 Kč. Celoroční příspěvek včetně distribuce činí 50,- Kč. Informace a objednávky přijímá LORM, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: info@lorm.cz. Časopis je 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 44 (Podzim 2005) je 20. 9. 2005.

DĚKUJEME TOMÁŠOVI ZACHOVI

**za vytvoření nových grafických ikon
k jednotlivým rubrikám bulletinu Doteky
bez nároku na honorář**

LORM
Zborovská 62
150 00 Praha 5
tel: 257 314 012
tel./fax: 257 325 478

**REGISTRACE MINISTERSTVA
KULTURY ČR Č. E 11000**