

# DOOTEKY

45

2005



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ  
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

**BULLETIN LORMU – ZIMA**



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORA • ZPRÁVY Z LORMU • PRÁVNÍ  
PORADNA • PORADNA PSYCHOLOGA • ZDRAVÍ • INFORMACE •  
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA • ŘÁDKY NEJEN  
PRO SENIORY • SPOLEČENSKÁ KRONIKA • DOPISY • ZÁLIBY  
(HOBBY) • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY •

**DŮLEŽITÉ NOVINKY Z OBLASTI SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ •12•**  
**DALŠÍ BANKOMATY PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ •20•**  
**NOVÝ MEZINÁRODNÍ ČASOPIS PRO HLUCHOSLEPÉ •23•**



# OBSAH ČÍSLA

<b>VERŠE – Polibek</b> .....	<b>3</b>
<b>SLOVO ŠÉFREDAKTORA</b> .....	<b>4</b>
<b>ZPRÁVY Z LORMU</b>	
Postřehy ze zimního pobytu 2006: Zimní pobyt na Vysočině z pohledu hluchoslepe Marty, Druhé zimní radovánky na Vysočině z pohledu traséra .....	<b>6</b>
Vánoční klub v Liberci .....	<b>8</b>
Postřehy a ohlasy z pobytů v roce 2005: Bystřice pod Hostýnem, Děčín, Radešín .....	<b>9</b>
<b>PRAVNÍ PORADNA</b>	
Dávky státní sociální podpory /3. část/ .....	<b>10</b>
Důležité novinky z oblasti sociálně právní .....	<b>12</b>
<b>PORADNA PSYCHOLOGA</b>	
Asertivita /7. část/ .....	<b>17</b>
<b>ZDRAVÍ</b>	
Retinopatie .....	<b>18</b>
<b>INFORMACE</b>	
Neslyšící v Brně budou moci požádat policii o pomoc zprávou SMS .....	<b>19</b>
Další bankomaty pro zrakově postižené .....	<b>20</b>
<b>OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH</b>	
Ivan Afanasjevič Sokoljanskij .....	<b>21</b>
<b>ZE SVĚTA</b>	
Nový mezinárodní časopis nejen pro hluchoslepe .....	<b>23</b>
Indie: Ubytování ve společnosti švábů .....	<b>24</b>
<b>ŘÁDKY NEJEN PRO SENIORY</b>	
Druhá světová válka očima čtenářů: Protektorát očima dítěte .....	<b>25</b>
<b>SPOLEČENSKÁ KRONIKA</b>	
Jubileá – Úmrtí .....	<b>27</b>
<b>DOPISY</b>	
Zkušenost k nezaplacení .....	<b>28</b>
Autobus .....	<b>28</b>
Přijít a tím zvítězit .....	<b>29</b>
<b>ZÁLIBY (HOBBY)</b>	
Léčivé a aromatické byliny: Mateřídouška ničí škodlivé bakterie .....	<b>30</b>
Pověsti z našich krajů: O kostele v Janovičkách .....	<b>33</b>
Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků: Můj čtyřnohý kamarád Čakim .....	<b>33</b>
<b>VZKAZY MOUDRÝCH</b> .....	<b>35</b>
<b>RECEPTY</b>	
Kuře v košili, Grilované kuře v tlakovém hrnci .....	<b>35</b>

*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

### POLIBEK

Je jako závěj,  
do níž jsi padl ve žhavém létě.

Jak střepy zrcadel,  
po kterých bosýma nohama kráčíš.

Jak sluneční záře  
uprostřed noci tak omamná.

A vlahý vítr,  
co aleje stromů polámal.

Oči ti osleply,  
srdce bít přestává,  
líbáš ...

*Ing. Jana Rzepecká*



## SLOVO ŠÉFREDAKTORA



Milí čtenáři!

Skončil rok 2005 a po prvním týdnu nového roku 2006 nyní venku panuje mrazivé, i když poměrně slunečné počasí. Na přelomu starého a nového roku k nám dorazila paní Zima se vší parádou a nadělila náramně silnou sněhovou peřinu. Přinesla určitě radost zejména dětem a mladým Lormákům, kteří tak mohli využít čas vánočních prázdnin či dovolené k různým zimním radovánkám.

V minulém vydání černotiskových Doteků (č. 44/podzim 2005) došlo k významným změnám. Na titulní stránce dostává náš časopis novou grafickou úpravu v podobě obrázku, znázorňující roční období příslušného čísla, který pro vás bude připravovat grafik Tomáš Zach, a to bez nároku na honorář. Nově bylo rovněž graficky upraveno a narovnáno jméno tohoto časopisu pro snadnější orientaci a čtení pomocí lupy pro slabozraké čtenáře. Dále na obálce černotiskové verze přibyla upoutávka na vybrané články. Novinkou je i následující stránka, kde najdete obsah Doteků, v němž je uveden přehled jednotlivých rubrik a článků podle očíslovaných stránek. Dosavadní ohlasy na tuto novou grafickou úpravu obálky jsou velice příznivé, což mne těší a všem čtenářům patří můj vřelý a láskyplný dík!

Na úvod tohoto zimního čísla si přečtete milostně laděnou báseň od Ing. J. Rzepecké, členky LORMu. V rubrice Zprávy z LORMU vám přinášíme reportáže od účastníků z loňských pobytů a úplně čerstvé postřehy z letošního zimního pobytu, který se konal v Radešíně na Vysočině, z pohledu hluchoslepé běžkařky a jejího traséra. Během roku 2005 uspořádal LORM celkem 6 edukačních (výchovných a vzdělávacích) pobytů, které jsou hluchoslepými účastníky často vyhledávané, neboť bývají vždy příjemným zpestřením jejich života. První pobyt se sportovním zaměřením se uskutečnil již na přelomu ledna a února na tehdy bohatě zasněžené Českomoravské vrchovině v Kuklíku u Nového Města na Moravě a jeho hlavní náplní byl výcvik běžec-kého lyžování. Koncem května a začátkem června proběhl



v Bystřici pod Hostýnem edukačně rehabilitační pobyt, převážně ve znamení poznávacích zájezdů. V červenci byly na programu dva pobyty v hotelu Formule u Děčína, kde si hluchoslepí účastníci užívali hlavně pěší turistiky ve skalnatém terénu Českého Švýcarska. Jeden z těchto pobytů byl navíc věnován výuce a rozvoji taktilního znakového jazyka, uzpůsobeného pro hluchoslepé osoby. Poslední dva edukační pobyty se uskutečnily na přelomu srpna a září opět na Českomoravské vrchovině, tentokrát v malebné vesničce Radešín u Nového Města na Moravě. Rubrika ZPRÁVY Z LORMU je proto věnována ohlasům na některé z těchto pobytů a jejich hodnocení, a to tak, jak to vnímali hluchoslepí účastníci. Příjemným zpestřením pro čtenáře budou jistě i nevšední zážitky hluchoslepé autorky Jany Brožkové a jejího nerozlučného psího kamaráda Čakima. Z mnoha dalších článků určitě stojí za přečtení dopis Jarušky Navarové z Chomutova, kde popisuje svou vlastní nepříjemnou zkušenost se šťastným koncem při nákupu v supermarketu. Pro lepší přehled v našem časopise budou mít ZÁLIBY (HOBBY) od tohoto čísla podtitul Léčivé a aromatické byliny. Tento čtenářsky stále oblíbený seriál je tentokrát věnován mateřídoušce, výborné a silně vonné léčivé bylince, někdy též užívané jako koření v kuchyni.

Ať vás v těchto studených zimních dnech nezaskočí žádná další vydatná chumelenice či ledovka, nepřipouštějte si sebemenší chmury a překonávejte je s úsměvem ve tváři a světlem v duši! Radostné a šťastné prožití právě nyní plynoucích dnů nového roku, hodně životního optimismu a dobré počtení, případně příjemný poslech z kazety upřímně přeje

Váš

*Zdeněk Sedláček*



# ZPRÁVY Z LORMU

## POSTŘEHY ZE ZIMNÍHO POBYTU 2006

### ZIMNÍ POBYT NA VYSOČINĚ Z POHLEDU HLUCHOSLEPÉ MARTY

Na přelomu ledna a února letošního roku se v Radešíně na Vysočině sjeli ze všech stran naší republiky hluchoslepí Lormáci s průvodci a traséry v jedné osobě, aby opět vyběhli s běžkami na zasněžené pláň.

Každé ráno začínalo rozcvíčkou (téměř všechny jsem zaspala), kde se protahovaly veškeré svaly. Celé dopoledne a odpoledne po odpočinku po obědě jsme běžkovali ve zdejší nádherné krajině, která je pro tento sport zrozená. Traséři (děvčata z Lormu, naši staří známí z olomoucké a brněnské univerzity a dobrovolníci) nám vycházeli velmi vstřícně a přizpůsobovali se naší kondici. Kdo se cítil unavený, měl možnost s průvodcem jít na procházku po okolí. Měli jsme to velké štěstí, že po celý týden nás po trasách doprovázelo nádherné sluníčko.

Všechny večery jsme trávili společně. Buď jsme seděli v místní restauraci na pivo, anebo jsme plnili zábavné úkoly, které si pro nás připravila aktivní vedoucí pobytu Zdeňka Jelínková. Jeden večer jsme si udělali rozkošného barevného hada z papíru, na jehož ocásky poslední večer Petra, slečna ředitelka Lormu, s Evou Suralovou z Olomoucké univerzity, krátce a mile zhodnotily počínání na běžkách všech hluchoslepých účastníků. Já např. jsem na ocásku svého modročerveného hádka měla napsáno: „*Marta odvázně uhaní ze svahu. Trasér si jen povzdechne: Mít tak její odvahu...*“

Nezapomnělo se ani na narozeniny našich dvou Lormáček, při kterých nám ochotně a krásně zahrál zdejší harmonikář. Všichni jsme byli jen v jednom kole. S velkým nadšením se k nám přidali i vodící pejskové Barči Teskové a Janči Brožkové – Eda a Čakim. Na závěrečném večírku nám na kytaru zahráli Honzík Pavlíček a Silva Vymazalová z Brna.

Pro mě to byl moc fajn pobyt. Díky časově náročné práci v Lormu nemám dost možností aktivního pohybu. Patřím mezi lidi, kteří si odpočinou jen pohybem. A právě uhanění

na běžkách byl pro mě fantastickou relaxací. Hodně lidí na pobytu mi řeklo, že bylo na mě vidět, že jsem se dost vyřádila... Od ostatních hluchoslepých účastníků jsem slýchala jen samé chvály. I pro ně tento pobyt měl velký význam. Byl to jeden ze způsobů, který jim umožnil alespoň na chvíli se dostat ze společenské izolace a být neustále v kontaktu s lidmi, které mají rádi. Téměř všichni vyjádřili přání, aby zimní pobyt se uskutečňoval i v příštích letech.



*Marta Karásková*

## **DRUHÉ ZIMNÍ RADOVÁNKY NA VYSOČINĚ Z POHLEDU TRASÉRA**

Tak se sešel rok s rokem a Lormáci se již podruhé sjeli ze všech končin naší republiky, aby opětovně otestovali běžky, pejsky, průvodce a nás traséry, v jaké že to jsme kondici. Ano, ano, od 27. ledna – 3. února proběhl druhý lyžařský pobyt v Radešíně, kousek od meky všech českých běžkařů, Žďáru nad Sázavou. Sjelo se nás koneckonců 24 účastníků – 12 klientů a 12 průvodců a trasérů v jedné osobě, dva vodící pejsci Eda a Čakim.

Počasí nám přálo od prvního dne až do konce. Sluníčko nás provázelo již od brzkých ranních hodin, kdy nás již netrpěliví klienti tahali na pláň od krásně vonící snídaně a teplého čaje a kávy, které jsme si s velkým vděkem doopravdy zaslouženě dopřávali. Trasy byly nenáročné a stezky pro lyžaře krásně vyjeté a od neutichajícího a stále přítomného mrazu krásně zakonzervované. A tak jsme skoro každý den ráno po snídani a také odpoledne vyraželi česat našimi prkénky nádherné bílé pláň, nad kterými se rozléhalo jenom naše hlasité navádění, povzbuzování a hlavně mohutný smích. Byly vidět i mnohé velké pokroky u těch klientů, kteří se účastnili již podruhé. Zručnost v lyžování rostla každým dnem a hlavně žízeň po nových dobytých kilometrech byla u některých klientů k neuhašení.

Večery jsme trávili v dobré náladě s různými úkoly, které si pro nás připravila vedoucí pobytu Zdeňka Jelínková, slavili jsme dvoje narozeniny a tančili jsme divoké tance při krásné hudbě zdejšího harmonikáře. Další večer si klienti zopakovali a naučili další znaky taktilního znakového jazyka pod



odborným dohledem olomouckého týmu Evy Souralové. A tak se zábava nočního života střídala s každodenním sjížděním kopců, že nám ten týden utekl, ani jsme nemrkli.

V pátek nastal čas odjezdu a loučení. Smutek ale překrývala radost z nových zážitků, sportovních výkonů, ale hlavně posilující pohled do zmrzlých, ale šťastných a spokojených tváří přátel z Lormu.

Tak zase příští rok někde na sněhu, ahoj.

*Lukáš Zeman*

## VÁNOČNÍ KLUB LORMU V LIBERCI

Dne 13. prosince 2005 nás přivítala liberecká lormácká klubovna patřičně vánočně nazdobená. Na vánočním stroměčku visely nakrájené plátky pomerančů, jejichž vůně se mísila s vůní čerstvě uvařené kávy a vína. Na svátečně prostřených stolech vonělo vánoční cukroví, obložené chlebíčky a různé ovoce. Sešli jsme se v hojném počtu, zavítaly mezi nás i ředitelka LORMu Petra Zimermanová a oblastní pracovnice z Jindřichova Hradce Eva Pavlíková. Podle návrhu milé Evičky jsem si zhotovili z mašliček a skořápek z vlašských ořechů malé a hezké ozdůbky na vánoční stroměček. Paní Lenka Bobvošová z místního centra pro zdravotně postižené REHA-TECH nám předvedla nahřívací polštářky s náplní z rašeliny, pohanky nebo želé, které se po nahřátí přikládají na bolestivá místa a přitom udrží teplotu i několik hodin. Dále nám ukázala také masážní kuličky na záda, masážní rohože a míčky. Pro všechny z nás to bylo velmi zajímavé.

Paní Linda z Rumburku přijela i se svou vodící fenkou Belou a pověděla nám, jak moc je s ní spokojená. Belinka ji upozorní například na schody, dovede k přechodu pro chodce, pomůže při nástupu do autobusu i v čekárně u lékaře, doprovodí ji k volnému místu v restauraci. Je prý moc hodná a poslušná. V klubovně nám bylo moc hezky a těšíme se na další setkání.

*Jaroslava Žáková, Jiřetín pod Bukovou*



# POSTŘEHY A OHLASY Z POBYTŮ V ROCE 2005



## BYSTŘICE POD HOSTÝNEM

Pobyt v Bystřici pod Hostýnem byl velmi příjemný, navíc nám přálo pěkné počasí. Kromě pobytu, uspořádaného dle potřeb hluchoslepých klientů, jsme měli zájezd do Kroměříže, kde je k vidění řada stavebních památek a prohlídka poutního chrámu Hostýn. Samotný pobyt jsme měli ve vile bývalého ředitele továrny na výrobu ohýbaného nábytku – TON, její vybavení proto bylo na vysoké úrovni se společenskou místností, velkou knihovnou, zimní zahradou a terasou. V přízemí přilehlého kostela se nacházel poměrně velký sál, kde jsme cvičili, pořádali večírky, hráli společenské hry apod. Denně jsme využívali bazén v areálu Harmonie, který měl skleněnou střechu. Všudypřítomné sluneční paprsky jistě zpříjemnily pro všechny účastníky nezapomenutelné chvíle.

*Mirka Malášková, Brno*

## DĚČÍN

Program v hotelu Formule byl velmi bohatý. Každý den probíhala výuka taktilního znakového jazyka, uzpůsobeného pro hluchoslepe osoby. Velice se mi líbila prohlídka děčínského zámku. Dále jsme se šli podívat do zahradnictví, kde si všichni účastníci mohli prohlédnout, případně ohmatat různé jehličnaté stromy všech velikostí a rozličných tvarů. Za letní bouřky jsme měli nádherný zájezd do Hřenska, spojený s plavbou lodí po řece Labi. Viděli jsme kolem nás mohutné skály a v soutěskách vodopád.

*Jan Kessner, Brno*

V hotelu Formule nedaleko Děčína jsme strávili krásný týden plný zážitků. Měli jsme pěkné ubytování, bylo tam i koupaliště. Tento pobyt byl perfektně připraven a měl také bohatý a pestrý program. Pro hluchoslepe účastníky se naskytla možnost poznat zejména přírodní krásy Českého Švýcarska. Zásluhou paní Fučíkové, průvodkyně Radky Novákové, jsme se mohli dozvědět hodně věcí z historie Děčína a



jeho okolí. V Děčíně je krásný zámek s přilehlou růžovou zahradou. Navštívili jsme rovněž Chřibskou sklárnu a další zámek v Benešově nad Ploučnicí. Dále jsme měli tradiční a mezi hluchoslepými účastníky stále oblíbený táborák, samozřejmě nechyběl ani taneční večírek. Prostřednictvím Doteků bych chtěla poděkovat především naši milé vedoucí Jitce Hlaváčové i jejím kolegyním za velice dobrou organizaci tohoto krásného pobytu. Budu se těšit na další pobyt v příštím roce.

*Milena Mačáková, Radslavice*

## **RADEŠÍN**

Po celou dobu pobytu v Radešíně u Nového Města na Moravě nám přálo hezké počasí. Měli jsme pěkný zájezd do Škrdlovic, kde jsme si nejdříve prohlédli zdejší kapličku a památnou lípu, jejíž objem mohutného kmene měří úctyhodných 637 cm. Potom jsme šli navštívit místní sklárnu, jednu z nejznámějších v českých zemích, kde jsme si se zájmem prohlíželi tavicí pece, výrobu skla a dlouhé sklářské píšťaly. Nejvíce se mi líbil výlet do Horáckého muzea v Novém Městě na Moravě, kde mne zaujala historie tkaní a další zpracování lnu. Při ručních pracích jsme v průběhu pobytu vyráběli různé ozdoby dle své fantazie, které jsme pak připevňovali na přírodní materiály, k dispozici byly například kameny, šišky nebo kusy dřeva. Dále jsme jeli také na prohlídku skanzenu Veselý kopec u Hlinska.

*Jan Kessner, Brno*



## **PRÁVNÍ PORADNA**

### **DÁVKY STÁTNÍ SOCIÁLNÍ PODPORY**

#### **/3. ČÁST/**

V předchozích číslech Doteků jsme vás seznámili s úpravou dvou dávek sociální podpory – s přídavkem na dítě a sociálním příplatkem. V tomto čísle vám představíme příspěvek na bydlení.

## PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

Nárok na příspěvek na bydlení má vlastník nebo nájemce bytu, který je v bytě hlášen k trvalému pobytu, jestliže rozhodný příjem v rodině je nižší než částka součinu životního minima rodiny a koeficientu. Za nájemce bytu se považuje též nájemce obytné místnosti v zařízeních určených k trvalému bydlení. Za vlastníka bytu se považuje rovněž vlastník nemovitosti, ve které je byt, který vlastník užívá, pokud je v něm hlášen k trvalému pobytu. Jde-li o společný nájem bytu manželů, považují se za nájemce bytu oba manželé. Splňuje-li podmínky nároku na příspěvek na bydlení více osob, náleží příspěvek na bydlení jen jednou, a to osobě určené na základě dohody těchto osob. Nedohodnou-li se tyto osoby, určí úřad státní sociální podpory, který o příspěvku rozhoduje, které z těchto osob se příspěvek na bydlení přizná. Změní-li oprávněná osoba, která je v bytě hlášena k trvalému pobytu, tento pobyt v průběhu kalendářního měsíce, přihlíží se k této změně pro účely příspěvku na bydlení až od následujícího kalendářního měsíce. To platí i v případě, že osoba společně posuzovaná, která je v bytě hlášena k trvalému pobytu, změní tento pobyt v průběhu kalendářního měsíce nebo se stane vlastníkem nebo nájemcem tohoto bytu.

Výše příspěvku na bydlení činí za kalendářní měsíc rozdíl mezi částkou nákladů na domácnost rodiny a podílem, v jehož čitateli je součin částky nákladů na domácnost rodiny a rozhodného příjmu rodiny a ve jmenovateli součin částky životního minima rodiny a koeficientu 1,6. Pokud rozhodný příjem rodiny, z něhož se vychází při stanovení podílu podle předchozí věty nedosahuje částky životního minima rodiny, započítává se pro stanovení výše příspěvku na bydlení jako rozhodný příjem rodiny částka odpovídající životnímu minimu této rodiny.

Jak je tedy zřejmé z předchozího výkladu, konstrukce tohoto příspěvku je podobná jako u sociálního příspěvku.



*JUDr. Bohuslav Dohelský*



## DŮLEŽITÉ NOVINKY Z OBLASTI SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ

### Nový zákon o sociálních službách přinese od ledna 2007 významné změny v celém systému sociálních služeb

Senát začátkem února vrátil Poslanecké sněmovně návrh **zákona o sociálních službách**. Tento krok však neznamená zamítnutí nové právní normy. Horní komora Parlamentu s návrhem zákona souhlasila, ale doporučila některé pozměňovací návrhy. Návrh zákona musí Poslanecká sněmovna znovu posoudit a poté ji musí podepsat prezident. Nový zákon bude účinný od 1. ledna 2007.

Hlavním důvodem k vypracování nové právní normy byla potřeba změnit systém sociálních služeb, který funguje na základě nevyhovující právní úpravy z konce osmdesátých let minulého století a z hlediska požadavků dnešní doby je už překonaný. Základním cílem nové právní normy je zajistit lidem, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci, pomoc a podporu prostřednictvím nabídky široké škály sociálních služeb (do škály je již zahrnuta např. osobní asistence), stanovení pravidel pro jejich poskytování a v neposlední řadě zavedení příspěvku na **péči**. Nový zákon zaručí každému nárok na poskytnutí sociálního poradenství a nárok na posouzení jeho nepříznivé sociální situace. Samotné poskytnutí sociální služby je založeno na smluvním principu, což staví člověka v nepříznivé sociální situaci do aktivní role.

Velká změna čeká především zdravotně postižené a seniory – s pomocí **příspěvku na péči** si budou moci zaplatit služby podle svého uvážení. Hodnocení potřeb uživatelů služeb bude zajišťováno **úřadem práce**. Na základě sociálního a lékařského posouzení se určí tzv. **stupeň závislosti** na pomoci jiné osoby. Podle tohoto stupně přizná žadateli příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností odpovídající výši příspěvku na péči.

Příspěvek na péči nahradí dosavadní zvýšení důchodu pro bezmocnost a příspěvek při péči o blízkou nebo jinou osobu, což by mělo znamenat zjednodušení systému. Navíc bude jeho hodnota až trojnásobně vyšší. Nová právní úprava počítá se čtyřmi stupni jeho výše, a to od 2 000 Kč



(pro osoby mladší 18 let věku od 3 000 Kč) pro osoby, které vyžadují částečnou pomoc, až po 11 000 Kč pro lidi, kteří jsou na pomoc jiné osoby zcela odkázáni. Podle odhadů Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV) by mělo příspěvek dostat až 180 tisíc žadatelů a celkový roční objem prostředků na jejich vyplácení by se měl pohybovat okolo osmi miliard korun.

**Poskytovatelé sociálních služeb** se budou muset registrovat a čekají je také inspekce kvality. Aby bylo možné hodnotit kvalitu poskytování sociálních služeb, zavádí nová právní úprava jako měřítko hodnocení standardů kvality. Součástí návrhu zákona je úprava předpokladů pro výkon povolání v sociálních službách a pro výkon povolání sociálního pracovníka. Kvalita sociálních služeb a efektivita sociální práce je založena především na odbornosti jednotlivých pracovníků. **Sociální pracovníci a pracovníci v sociálních službách** budou tedy muset splňovat kvalifikační předpoklady a celoživotně se vzdělávat.

Změní se **působnost veřejné správy v sociálních službách**. Obce ponesou větší odpovědnost za poskytování a plánování služeb. Finanční zajištění poskytovaných sociálních služeb bude stát podporovat formou dotací.

Protože se jedná o velkou systémovou změnu v oblasti sociálních služeb, již nyní pro Vás, hluchoslepé čtenáře, připravujeme do jarního čísla bulletinu Doteky 46 speciální přílohu věnovanou novinkám, které vyplynou ze zákona o sociálních službách. Představíme Vám blíže, co jsou tzv. standardy kvality sociálních služeb v praxi a s tím související mnohé naše významné dokumenty, mimo jiné Etický kodex o. s. LORM. V průběhu května a června 2006 pak pro Vás připravujeme přednášky o zákoně o sociálních službách v Poradenských centrech LORM v Praze, Brně a Liberci.

## **Vymezení hluchoslepoty pro přiznání mimořádných výhod II. a III. stupně**

Od 1. ledna 2006 platí nová znění příloh č. 2 a č. 5 vyhlášky č. 182/1991 Sb., již se provádí zákon o sociálním zabezpečení. V přílohách je poprvé vymezena hluchoslepota pro přiznání mimořádných výhod II. a III. stupně.



Vymezení pro přiznání mimořádných výhod II. stupně (průkaz ZTP):

- j) kombinované postižení sluchu a zraku (hluchoslepota) funkčně v rozsahu oboustranné středně těžké nedoslýchavosti, kterou se rozumí ztráta slyšení podle Fowlera 40-65%, a oboustranné silné slabozrakosti, kterou se rozumí zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí na lepším oku, kdy maximum je menší než 6/60 a minimum rovné nebo lepší než 3/60,

Vymezení pro přiznání mimořádných výhod III. stupně (průkaz ZTP/P):

- j) kombinované těžké postižení sluchu a zraku (hluchoslepota) funkčně v rozsahu oboustranné těžké nedoslýchavosti až hluchoty, kterou se rozumí ztráta slyšení podle Fowlera horší než 65%, a oboustranné těžké ztráty zraku.

Novelizace byla vyhlášena ve sbírce zákonů dne 28. 12. 2005 pod číslem 506/2005.

## Rozhlasové a televizní poplatky

Dne 13. 9. 2005 vstoupil v platnost nový zákon o rozhlasových a televizních poplatcích, který zpřesnil a vymezil okruh osob osvobozených od placení těchto poplatků za rozhlas a televizi. Kdo má nárok na osvobození od poplatku? Fyzické osoby mohou být osvobozeny ze zdravotních nebo sociálních důvodů.

Osvobození **ze zdravotních důvodů** se týká osob s úplnou nebo praktickou slepotou očí a osob s oboustrannou úplnou nebo praktickou hluchotou, *kteří žijí sami*. V současné době se tedy osvobození od poplatků nevztahuje již na osoby, které jsou sice prakticky či úplně nevidomé či osoby s praktickou či úplnou hluchotou, avšak žijí ve společné domácnosti s dalšími osobami, které podmínky nároku na osvobození nesplňují.

Osvobození **ze sociálních důvodů** může uplatnit fyzická osoba v případě, že: jde o jednotlivce, jehož čistý příjem za uplynulé kalendářní čtvrtletí je nižší než 1,4násobek životního minima nebo žije v těžce domácnosti s dalšími oso-



bami a součet jejího čistého příjmu a čistých příjmů těchto osob za uplynulé kalendářní čtvrtletí je nižší než 1,4násobek životního minima osob žijících v této domácnosti.

Při zjišťování příjmů se postupuje podle zákona č. 463/1991 Sb. o životním minimu, v platném znění. V roce 2005 je hranice příjmu pro osvobození ve výši 6 020 Kč u jednotlivce měsíčně. Poplatník přihlášený přes SIPO je povinen místně příslušné provozovně pošty písemně doložit okolnosti prokazující osvobození od povinnosti platit za přijímač poplatků. V případě, že okolnosti odůvodňující osvobození zaniknou, má poplatník povinnost oznámit poště tuto skutečnost do 15 dnů ode dne jejího vzniku. Příímý poplatník podobně komunikuje přímo s Českou televizí nebo Českým rozhlasem. Měsíční výše rozhlasového poplatku v současné době činí 45 Kč, u televizního poplatku činí 100 Kč.

## **Průvodcovství ve vlacích IC a EC**

Přeprava osob na železnici se řídí tarifem TR 10. Ještě v letních měsících loňského roku jste se mohli setkat s tím, že po vás byl vyžadován příplatek na vlaky vyšší kvality EC a IC i za vašeho průvodce, přestože to tak podle výměru ministerstva financí č. 02/2005 již být nemělo. Tarif českých drah byl přepracován a s účinností od 1. 9. 2005 již průvodce držitele průkazu ZTP/P příplatek ve vlacích vyšší kvality neplatí.

V kapitole IV tarifu TR 10 Českých drah je ve člancích 93-96 řešena problematika přepravy držitelů průkazů ZTP/P, kdy je pod bodem 96 uvedeno: „Průvodce držitele průkazu ZTP/P neplatí ve vlacích EC/IC příplatek pro vlaky vyšší kvality.“

Pokud se budete i nadále setkávat s problémy při přepravě (bude po vás vyžadováno zaplacení příplatku pro průvodce), poznamenejte si údaje o konkrétní železniční stanici, číslo pokladny, hodinu, zaměstnance ČD, vlak, den apod., abychom mohli tuto situaci dořešit.

## **Od 1. ledna 2006 se zvýšilo životní minimum**

Částky na výživu a ostatní základní osobní potřeby vzrostly o 1,7% a částky na domácnost přibližně o 4%. Životní minimum samostatně žijícího dospělého se zvýšilo ze současných 4 300 na 4 420 Kč. Schválená právní úprava se au-



tomaticky promítla i do oblasti dávek státní sociální podpory. Projevila se také v úrovni dávek sociální péče a ostatních dávek odvozovaných od výše životního minima.

## **Zvýšení příspěvků na dopravu a provoz motorového vozidla od ledna 2006**

Od ledna 2006 dostávají lidé, kteří pobírají příspěvek na provoz motorového vozidla, až o 776 Kč více. Nově činí pro osoby s průkazem ZTP 6 000 Kč. Držitelé průkazu ZTP/P dostanou příspěvek ve výši 9 900 Kč ročně. Pokud jsou vlastníky nebo držiteli jednostopého motorového vozidla, činí příspěvek pro osoby s průkazem ZTP 2 300 Kč a pro držitele průkazu ZTP/P 4 200 Kč.

Zároveň se zvýšil příspěvek na individuální dopravu těžce zdravotně postiženým občanům, kteří se pravidelně individuálně dopravují a nejsou vlastníky nebo provozovateli motorového vozidla. Od nového roku tato částka vzrostla o 500 Kč a činí 6 500 Kč na kalendářní rok.

## **Zvýšení u všech typů důchodů od 1. ledna 2006**

Od lednové splátky důchodu v roce 2006 se zvýšily všechny důchody (starobní, plné invalidní, částečné invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí) přiznané před 1. lednem 2006 téměř o 5%.

Průměrný starobní důchod nyní činí 8 128 Kč. Procentní výměra penzí „starodůchodců“ (důchody přiznané před 1. lednem 1996) se zvýšila o 6%. Procentní výměra „novodůchodců“ (důchody přiznané po 31. prosinci 1995) vzrostla o 4%. Základní výměra důchodu (v současné době 1 400 Kč) se zvýšila o 70 Kč, tj. o 5%, na 1 470 Kč. V případě souběhu nároku na výplatu vlastního důchodu a na výplatu pozůstalostního důchodu se zvýšily oba důchody.

## **Nárůst minimální mzdy v roce 2006**

V roce 2006 dochází ke zvýšení minimální mzdy, a to hned dvakrát. Poprvé od 1. ledna o 5,4%. Od nového roku dostávají měsíčně lidé, kteří minimální mzdu pobírají, částku 7 570 Kč. Minimální hodinová mzda vzrostla ze 42,50 Kč



na 44,70 Kč. Druhé zvýšení – o 5,1% – nastane od 1. července 2006. Měsíční minimální mzda bude od tohoto data činit 7 955 Kč a hodinová minimální mzda 48,10 korun. V souvislosti s tím vzrostou shodně a se stejnou účinností i minimální mzdové tarify.

*Z tiskových zpráv MPSV a dalších zdrojů  
zpracovala Petra Zimermanová a Jana Blahoutová*

## PORADNA PSYCHOLOGA



### ASERTIVITA /7. ČÁST/

Milí čtenáři,

nový rok začínáme většinou tak, že rekapitulujeme, co se nám za uplynulou dobu podařilo a co ne, kde jsme udělali chybu. V této chvíli bych vám ráda připomněla, že dělat chyby je lidské a je to vaše další asertivní právo:

#### **MÁTE PRÁVO UDĚLAT CHYBU!**

Uvědomte si, že kdo nic nedělá, také nic nezkazí. Když už se něco takového stane, reagujeme většinou tak, že máme snahu chybu rozebírat. Vracíme se k tomu, v čem jsme selhali a přehráváme si takovou situaci do nekonečna. Pak jsou mezi námi i tací, kteří si žádnou chybu nepřipustí a většinou přemýšlí, kdo je ke špatnému rozhodnutí nebo chování přiměl. Oba modely chování nás hodně vyčerpají a nijak nám nepomohou vyvarovat se příště stejným chybám.

I když bychom si všichni přáli být dokonalí, nikdo takový není. Je důležité své chyby udržet v přiměřené míře a zabývat se jimi jenom po dobu jejich vyhodnocení nebo vůbec ne. Jeden nezvládnutý problém o nás vypovídá pouze to, že je potřeba na sobě trochu zapracovat.

Připomínám, že toto právo je důležité přiznat nejen sobě, ale také těm, kteří jsou v naší blízkosti. Je nutné se z chyby poučit, ne si ji vyčítat!

Mnoho úspěchů a dobrých předsevzetí vám přeje

*Mgr. Magdalena Zurinková*



# ZDRAVÍ

## RETINOPATIE

Retinopatie je označení pro patologické změny sítnice a jejích cév. Nejčastějšími příčinami vzniku jsou oběhové poruchy (*retinopathia arteriosclerotica*, *retinopathia hypertonica*), cukrovka (*diabetická retinopatie*) nebo koncentrace kyslíku v inkubátorech (*retinopatie nedonošených*).

### Diabetická retinopatie

1. Cukrovka je chronické, dědičné onemocnění komplexního charakteru charakterizované absolutním nebo relativním nedostatkem inzulínu, což ovlivňuje metabolismus uhlovodanů, tuků a bílkovin.
2. Problémy zrakové jsou zapříčiněny změnami v očních cévách, přesněji výlevy krve na sítnici. Dochází k tvorbě nových cév a k případnému odchlípení sítnice. Počet diabetiků v populaci vzrůstá a 2% z nich oslepnou v důsledku d. retinopatie.
3. S cukrovkou mohou být spojeny i další zrakové vady jako katarakta nebo glaukom.
4. **Symptomy**
  - proměnlivé vidění - !! to je typické !! (někdy vidím lépe a jindy hůře, kolísá to)
  - postupné zhoršování zraku
  - výpadky zorného pole, v pokročilém stadiu i zasažení centrální krajiny (snížená ZO) až tzv. diabetická *makulopatie*
  - mohou být i potíže s oslněním a světloplachost.
5. **Léčba**
  - medicínsky: kontrolovaná dieta, aplikace inzulínu, laserová terapie (*fotokoagulace*)  
Jde o zákrok, který vidění nelepší, pouze konzervuje daný stav a zpomaluje zhoršování, někdy též *vitrektomie* (vynětí sklivce)
  - funkcionálně: rozpoznání změn vidění (znát ty slabé i ty nejlepší doby a rytmus změn) a tomu přizpůsobit režim zrakové práce, úprava světelných podmínek.

## Retinopatie nedonošenců

(*retinopathia neonatorum* nebo *praematurorum*, zkr. ROP, též *fibroplasia retrolentaris*)

1. Je dosud nejčastější příčinou slepoty u dětí, ohroženy jsou všechny nedonošené děti (před 32. týdnem s porodní hmotností nižší než 1 500 g).
2. Jednou z příčin je nepřiměřená koncentrace kyslíku v prostředí. V nezralé sítnici dochází k tvorbě a rozrůstání nových cév v celých trsech a jejich mohutnění má za následek odchlípení sítnice. Může vést k úbytkům zorného pole nebo i k úplné slepotě.
3. **Symptomy:** (v závislosti na rozsahu poškození)
  - citlivost na oslnění
  - zúžení zorného pole
  - snížení zrakové ostrosti až slepota
4. **Léčba**
  - medicínsky: žádná
  - funkcionálně: úprava osvětlení, optické pomůcky.



*Zpracoval Mgr. Pavel Schindler*

Převzato z <http://www.brailnet.cz/sons/docs/zrak/6.htm>

## INFORMACE

### NESLYŠÍCÍ V BRNĚ BUDOU MOCI POŽÁDAT POLICII O POMOC ZPRÁVOU SMS

V Brně si budou moci neslyšící a těžce sluchově postižení přivolat pomoc prostřednictvím SMS zpráv z mobilních telefonů. Novou službu chce pro ně spustit v únoru brněnské policejní ředitelství. „Nebude to ani finančně náročné“, řekl ČTK ředitel brněnské policie Jaroslav Vaněk. Podle něj jde zřejmě o první podobný projekt v Česku.

Na brněnském policejním operačním středisku vznikne registr sluchově postižených, kteří mají o službu zájem. Pokud se ocitnou v nouzi, zašlou textovou zprávu na středisko. „Operační důstojník okamžitě podle čísla, z něhož bude esemeska odeslána, pozná, kdo potřebuje pomoc, kde bydlí,





jaké má volající zdravotní potíže," vysvětlil ředitel. Operační důstojník pak vyšel k postiženému policejní hlídku, popřípadě zdravotníky.

Bližší informace k projektu mohou lidé získat na tel. čísle brněnské policie: 974 625 415 nebo si o ně mohou napsat na: [brnopis@mvcz.cz](mailto:brnopis@mvcz.cz).

*Převzato z ČTK*

## **DALŠÍ BANKOMATY PRO ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ**

Po zprovoznění prvního bankomatu pro nevidomé v březnu 2005, rozšířila Česká spořitelna počet bankomatů, které mohou obsluhovat nevidomí a slabozrací klienti i v dalších městech.

„Rozšíření bankomatů pro nevidomé a slabozraké vítáme. Instalace bankomatu v Praze se osvědčila a jsme rádi, že této služby budou nyní moci využít i mimopražští občané se zrakovým postižením,“ říká Viktor Dudr, viceprezident SONS, který se osobně podílel na testování pilotního provozu bankomatu.

Bankomaty pro nevidomé jsou v současnosti instalovány ve 21 místech. Klienti je najdou v pobočkách těchto měst: Praha 1 (Václavské náměstí 163), Praha 1 (Štěpánská 174), Praha 2 (Jugoslávská 19), Praha 3 (Sladkovského náměstí 46), Praha 6 (Křenova 75), Kladno (nám. Svobody 2003), České Budějovice, (nám. Přemysla Otakara II. 188), Kaplice (Náměstí 2059), Vimperk 1 (1.máje 138), Plzeň (Františkánská 1511), Karlovy Vary (T.G.Masaryka 1412), Ústí nad Labem (Mírové náměstí 213), Liberec 4 (Felberova 12/914), Hrádek nad Nisou (Horní náměstí 8415), Litoměřice (Želetická 516), Pardubice (Palackého 1908), Polička (Palackého náměstí 184), Brno (Jánská 619), Znojmo (Pontassievská 120), Ostrava (nám. Dr.E.Beneše 621), Olomouc (Tř. Svobody 19).

Rozšíření se netýká jenom počtu instalovaných bankomatů, ale také samotné funkčnosti. Klienti mohou v současné době provádět na bankomatech České spořitelny nejen výběr v hotovosti, ale i dotaz na zůstatek účtu či si případně dobít mobilní telefon v síti operátorů Eurotel a Vodafone.

Vzhledem ke speciálnímu programu mohou bankomat obsluhovat klienti pomocí hlasové navigace. Tato navigace jednotlivých příkazů a chybových hlášení odpovídá textům na obrazovce. Hlasové pokyny přijímají klienti do sluchátek, která zasunou do speciálního konektoru. Samozřejmostí je hmatově upravená klávesnice bankomatu. Zařazení volby pro obsluhu bankomatu nevidomými občany nemá vliv na jeho standardní užití. Výsledný program je naprosto v souladu s potřebami nevidomých klientů.



*Klára Gajdušková, tisková mluvčí FSCS, a.s.*

## OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH



### IVAN AFANASJEVIČ SOKOLJANSKIJ

Tentokrát Vám v rubrice nepředstavíme hluchoslepu osobnost, ale významného pedagoga a odborníka ze světa hluchoslepých, ukrajinskoruského tyflopeda a surdopeda Ivana Afanasjeviče Sokoljanského (25.3.1889 - 27.11.1960), který se díky svým metodám stal známý v oboru i v zahraničí.

Narodil se v kozácké stanici Fedinska. Jeho životní dráhu speciálního pedagoga ovlivnily zážitky a zkušenosti z raného dětství. S prvním neslyšícím se setkal ve vlastní velké rodině. Naučil se s ním komunikovat pomocí gest a grimas. V chrámovém pěveckém sboru pak zpíval s nevidomou zpěvačkou. Velice obdivoval zručnost nevidomého starce ze sousedství, zejména jeho schopnost pohybovat se samostatně po okolí.

Ve 12 letech odchází studovat do Petrohradu. Už jako mladý gymnazista se zapojil do revoluce v r. 1905, za což byl nějaký čas vězněn. Po umožněném návratu v letech 1908-1913 vystudoval na petrohradském pedagogickém institutu fakultu dějin přírody a současně i surdopedagogiku.

Jako student navštěvoval přednášky na petrohradské psychoneurologické klinice, kde se poprvé setkal s malým hluchoslepým dítětem. Toto setkání ho ještě více utvrdilo



v úmyslu zabývat se výchovou hluchoslepých. Praktikoval na první ruské škole pro hluchoslepé, která byla založena v r. 1909 v Petrohradě. Živě se zajímal o vzdělávání hluchoslepých v zahraničí, hlouběji se seznámil s úspěchy H. Kellerové. Absolvoval Mariánský pedagogický kurz pro vzdělávání neslyšících a již jako student obdržel povolení vyučovat na Alexandrovské škole pro neslyšící v Záporožsku. Působil zde v letech 1910 - 1919.

V prvních dnech komunistické vlády pracoval jako aktivista proti dětské bezprizornosti. Založil ústav pro neslyšící děti v Umani na Ukrajině. V r. 1920 se stává docentem fakulty speciální pedagogiky.

V r. 1923 zakládá v Charkově při zdejší škole pro nevidomé (Charkov byl tehdy hlavním městem Ukrajiny), speciální školu a kliniku pro hluchoslepé. Nastoupilo do ní šest dětí, mezi nimiž byla i O. Skorochoďová. Později byli přijati další žáci. Škola si záhy získala mezinárodní pověst.

Vedle náročné práce s hluchoslepými vyvíjel Sokoljanskij širokou profesionální i dobrovolnou společenskou aktivitu. V r. 1926 se stává profesorem Institutu lidové osvěty v Charkově, v r. 1930 zde zakládá vědeckovýzkumný ústav defektologie (nauka o zdravotně postižených lidech, zejm. dětech), k němuž připojil i svou školu pro hluchoslepé.

Třicátá léta stalinských represí se neblaze odrazila i v životě Sokoljanskeho. V r. 1934 byl poprvé falešně obviněn, zatčen a vyloučen ze strany. Propustili ho až po několika měsících, údajně na přímluvu M. Gorkého, který si od r. 1933 se Sokoljanským a jeho žačkou Skorochoďovou dopisoval. Podruhé byl vězněm v letech 1938-1939. Už před druhým zatčením Sokoljanskeho přestala jeho charkovská škola prakticky existovat.

Od r. 1939 pracoval Sokoljanskij v ústavu speciálního školství Akademie pedagogických věd SSSR v Moskvě, ze kterého se vyvinul Ústav defektologie, kde postupně založil laboratoř pro výuku hluchoslepých, která v současné době nese jeho jméno. Koncem války přiměl O. Skorochoďovou k přesídlení do Moskvy a přesvědčil ji o možnostech jejího vyššího studia. Jeho zásluhou se tato hluchoslepá žena stala světoznámou vědeckou pracovnící v oboru defektologie.

Po válce se Sokoljanskij vrátil k praxi vzdělávání hluchoslepých. Nejúspěšnější byl v případě Julie Vinogradovové

a Sergeje Sirotkina. Povzbuzený dobrými výsledky zakládá novou školu pro hluchoslepé. V r. 1958 byl politicky rehabilitován a bylo mu navráceno členství ve straně.

*Zdroj: Tyflopeditický lexikon jmenný, Josef Smýkal*

## ZE SVĚTA



### NOVÝ MEZINÁRODNÍ ČASOPIS NEJEN PRO HLUCHOSLEPÉ

Začátkem října minulého roku jsem byla na zasedání výkonného výboru Evropské unie hluchoslepých (EDBU) ve Splitu v Chorvatsku zvolena na post šéfredaktorky časopisu pro Evropskou unii hluchoslepých na základě předloženého projektu. Časopisu jsem dala do vínku jméno „Bridges“ (anglické slovo „bridge“ znamená most), neboť mým motem je vybudovat mosty mezi světem hluchoslepých a světem bez handicapu.

Bridges bude vycházet v anglickém jazyce, neboť jde o časopis určený pro veřejnost na mezinárodním poli. Dále bude vydáván v elektronické podobě, což znamená, že bude čtenářům zasílán elektronickou poštou (e-mailem) a také bude dostupný na webových stránkách EDBU. Časopis bude určen nejen pro hluchoslepé čtenáře, ale i pro jejich rodiny, známé, přátele a odborníky, kteří mají zájem prolomit ledy mezi dvěma rozdílnými světy. Měl by vycházet jednou až dvakrát do roka v rámci mých časových možností.

Časopis by měl obsahovat 10 následujících rubrik:

1. Slovo šéfredaktorky
2. Sociální politika (novinky týkající se zdravotně postižených v sociální oblasti)
3. Zprávy z EDBU (novinky, zajímavosti z Evropské unie hluchoslepých)
4. Interview (rozhovory se zajímavou osobností z oblasti hluchoslepoty)
5. Životní příběhy (nejen hluchoslepí čtenáři se mohou s ostatními podělit o radosti, starosti týkající se problematiky hluchoslepoty)



6. Naše koníčky a zájmy (čtenáři mohou vyprávět o svých zájmech a koníčkách)
7. Můj život s kompenzační pomůckou (čtenáři mohou vyprávět, jak se jim žije s různými kompenzačními pomůckami)
8. Seznam plánovaných akcí a konferencí pro hluchoslepe a o hluchoslepotě na mezinárodním poli
9. Literatura týkající se hluchoslepoty
10. Seznam členů EDBU, národních a přidružených příslušníků

*Marta Karásková*

## **INDIE – UBYTOVÁNÍ VE SPOLEČNOSTI ŠVÁBŮ**

Po příletu do Indie na letiště v Dilí (Delhi) jsme první noc strávili v letištní hale. Celou noc zde byly zapnuté ventilátory, takže tam byl docela chládek. Spali jsme jen tak na zemi a nikomu ze zdejších obyvatel to nevadilo, dokonce ani místním policistům.

Další tři noci jsme strávili v luxusním několika hvězdičkovém hotelu v Hardwaru, ale jenom díky tomu, že se nám podařilo několikanásobně snížit původní cenu. Už tady jsme se začali potkávat s místními zvířátky. Nám lezl v koupelně malý šváb a kluci vedle nás měli v posteli blechy.

Další zastávkou bylo město Utarkashi, kde jsme znovu, tentokrát však naposledy, využili služeb místních ubytovacích zařízení. Cena pro nás byla sice mnohem příznivější, ale dostali jsme za ni také odpovídající kvalitu. Vstup do hotelu připomínal vstup do tmavého a vlhkého dvora. Potom se objevilo malé prostranství a okolo něj byly ze všech stran zdi s ochozy, po kterých se šlo k pokojům. Na oknech byly mříže a dveře se zavíraly na kladku.

Pokoj samotný nevypadal špatně, i když je pravda, že jsem ho raději moc nezkoumala. Zato koupelna byla „luxusní“ – ze zdi trčela rezavá sprcha a umyvadlo bylo naposledy čisté asi tak před dvaceti roky. Ovšem nejzajímavější byl záchod – u nás se jim říká v tureckém stylu. Tenhle byl ovšem notně „vylepšený“! Na záchodové míse byly místo prkénka dvě větší plochy pro šlápnutí a vše se vykonávalo hezky v podřepu.



Pravé kouzlo tohoto ubytování jsem objevila až k večeru, když se začalo stmívat a pomalu se ochlazovalo. Najednou začali odkudsi z děr vylézat švábi. To už ale nebyli jenom takoví malí, sotva postřehnutelní, tihle měli jistě svou délku přes pět centimetrů. Při představě, že mi v noci bude tohle stvoření běhat po obličejí, se mi neusínalo moc dobře.

Přesto jsme všichni tuto noc přežili ve zdraví i bez následků na psychické újmě. Napříště jsme k noclehům využívali už jen výhradně přivezené stany. Venku v přírodě sice byly také různé potvůrky, ale nikde jsem už nepotkala takové šváby, jací byli v hotelu v Utarkashi.

*Jana Blahoutová*



## ŘÁDKY NEJEN PRO SENIORY

### DRUHÁ SVĚTOVÁ VÁLKA OČIMA ČTENÁŘŮ: PROTEKTORÁT OČIMA DÍTĚTE



#### Podzim 1938

Po celém pohraničí jsou rozmístěny železobetonové bunkry. Ty prý ochrání naše Československo. Tatínek mne zve na prohlídku jednoho z nich. Jsem maličký a přesto musím sklonit hlavu, neboť pancéřová dvířka jsou hodně nízká. Těžko chápu, jaký úhel která střílna zabezpečuje. Těžký dalekohled sotva udržím u očí a v tom se objeví zázrak. To, co bylo ještě před chvilkou mlhavé, jsou prý německé vesnice. Vidím také maširovat řady vojáků. Je jich moc a tatínek je tu se mnou sám. Přelézám bedny a balíky střeliva do kulometů. Všechno je leskle černé, nepoužité. Táta mi smutně říká, že nesmí na kulometry ani sáhnout a že musíme odejít domů. Mám z toho narozdíl od táty velkou radost – zas bude on doma štípat dříví na topení místo mne.

#### 15. březen 1939

Jediné rádio v naší obci řve z okna obchodníka: „Německá vojska obsazují naši vlast! Neklad'te odpor!!!“ S kamarádem se jdeme podívat k hlavní sinici, jak vypadají tanky. Už je půl metru sněhu a stále padá. Jsme hluboce



zklamání – zem se třese jen pod koly nákladních aut a motocyklů, na nich sedí vojáci v černých uniformách. Při poruše motoru hned seskakují prohřát si prochladlé nohy. Zhlédnu jejich vysoké boty, které se lesknou jako zrcadlo. Pohlédnu na svoje bačkůrky, na pletené punčocháče s podvazky a krátké kalhoty. V husté chumelenici se vracíme domů. Z rádia dál řve nějaký Hitler, že Němci jsou nadlidé! Bezpečně porovnávám tlusté kožichy vojáků a své chatrné oblečení. Myslím si: „Něco na tom bude.“ Pak už se objevují obrázky v novinách, které ukazují toho pána s fousy, jak se dívá z Hradčan na Prahu. Lidé chodí zamračení. Já nevím, co je to protektorát, ale jsem rád, že můj tatínek žije.

## Rok 1940

Obecní úřad už má reproduktory, které hlásí, že německá vojska všude vítězí. Země jako Polsko, Belgie, Holandsko, Francie – ty jsou asi hodně daleko, když neslyšíme ani střelbu. Reproduktory neustále mluví cosi o potopených brutto registrovaných tunách. Nevím, co to je a ani mne nenapadne, že jsou v tom také tisíce životů v řadách námořníků.

Maminka mne posílá k řezníkovi. Z aršíku potravinového listu si řezník odstříhne malý lísteček s tímto nápisem: Maso, 250g. Řezník pak opatrně ukrojí špalíček masa a připravuje malé kousíčky tak, aby nedal ani o gram více. Je to týdenní příděl masa na osobu. Maminka z toho dokáže uvařit nedělní hovězí polévku pro celou rodinu. Ale u nás se řeší otázka masa jinak.

Kdo má domácí zvířata, je samozásobitel, a proto potravinové lístky nedostane. Na obecním úřadě jsme přihlásili jen dva králíky, ale v kotcích jich je plno. Dále máme jako jednoho čuníka, ale v chlívků jsou ve skutečnosti hned dva. Kozy se zase postarají každý rok o čtyři malá kůzlata. Že nemáme pouze jednu slepici svědčí to, že musím každý den zametat dvorek. I tak musím hlídat, abych po slepičím trusu neuklouzl a bosé nohy si také musím často mýt. Nad senem a slámou na půdě visí kusy uzeného masa na zimu, a to tak, aby tam nedosáhly kočky. Občas tam lezu s nožem v zubech po žebříku. Nejdřív ukrojím a nacpu do pusy a pak větší kus vezmu do kuchyně.

Už je mi jedenáct let. Umím zabít a stáhnout králíka z kůže. Za kůži potom dostanu malou knížečku o německé armádě. Chodím také pěšky do kralupské měšťanské školy. Do naší vsi vlak ani autobus nejezdí a ty čtyři kilometry tam v teplých dnech ani nevnímáme. Prošlapáváme si pěšinky zkracující cestu, už když je obilí v poli ještě nízké. Předě žněmi se žitné klasy sklánějí nad našimi hlavami. Ale v zimě? Ráno při příchodu do školy i při návratu domů je hustá tma. Světlejší obzor nad pěšinkou v širém poli nás vždy dovede domů. V chlapecké škole jsou v této válečné době kasárna Němců. Školu máme pouze v pondělí, středu a pátek. Další vyučovací dny jsou určeny pro dívky. Vyučuje se denně deset hodin, z toho vždy dvě hodiny němčiny. Žádné učebnice, všechno píšeme do školních sešitů.

Spolužáci z města sedí slušně oblečení, zato my z vesnic většinou v trenýrkách. Za kus chleba se sádlem se na nás nezlobí. Zato naši učitelé to s námi uličníky neměli zrovna jednoduché! Když nám ukápne inkoust z pera, musí se olíznout a vyplivnout. Kam? V rohu naší třídy je plivátko. Tam stojí také velká litinová kamna, v zimě notně rozpálená. Kolem nich jsou rozvěšeny sněhem promočené boty, ponožky a punčocháče.

*Viktor Sedlář*

## SPOLEČENSKÁ KRONIKA

### JUBILEA

V prvním čtvrtletí roku 2006 oslaví či již oslavili svá životní jubilea tito členové nebo klienti LORMu:

82 let – Vlasta Maňhalová

82 let – Zdeňka Slabá

75 let – Prof. PaedDr. Ján Jesenský, CSc.

45 let – Zdeněk Sedláček

20 let – Michal Trégr

### ÚMRTÍ

Dne 24. ledna 2006 zemřel ve věku nedožitých 85 let člen LORMu, pan Josef Suchan z Prahy.





## DOPISY

### ZKUŠENOST K NEZAPLACENÍ

Příhoda, kterou jsem prožila na vlastní kůži, se může stát komukoliv z vás. Byl obyčejný všední podvečer, když jsem najednou zjistila, že mi doma došel chleba. Podívala jsem se na hodiny a pak jsem se rozhodla ihned zajít do samoobsluhy. Ve spěchu popadnu nejbližší nákupní košík na kolečkách, potom požadované zboží a nejkratší cestou si to zamírím k pokladně. Položím věci na pás a čekám, až uslyším částku, kterou mám zaplatit. Jenže místo toho se starší paní pokladní zvedne ze židle a říká. „V tom košíku ještě něco máte!“ Pohlédnu a natahuji ruce na dno košíku – v jednom rohu skutečně leží malý a lesklý zmuchlaný papírek. Je to obal z nějaké čokoládové tyčinky a na něm čárový kód. „Paní, já vám to musím namarkovat!“, trvá na svém žena za pokladnou. „To není moje!“ bráním se, ale paní pokladní pokračuje: „To říká každý. Přece nebudete tvrdit, že vám tam ten obal někdo hodil?!“ Na tento nepříjemný rozhovor jsem opravdu neměla čas ani náladu. Proto jsem ze sebe vyhrkla: „Víte, paní, já spěchám domů kvůli vaření a potřebovala jsem chleba. Vzala jsem si rychle košík a nevšimla jsem si, že v něm leží obal po někom, kdo si na jeho obsahu už dávno pochutnal.“

Tenkrát to pro mě dopadlo dobře. Ani jsem nemusela platit nic navíc.

*Jarka Navarová, Chomutov*

### AUTOBUS

Jednou jsem musela odjet ráno autobusem z Ostravy do Havířova. Jsem nevidomá a jsem vlastníkem vodícího psa.

Přijel autobus, my jsme nastoupili, chtěli jsme zaplatit jízdné do cílové stanice a řidič náhle spustil, že nás nevezme, že je alergický na psy a kočky. Lidé, kteří stáli za mnou a byli již v autobuse, se mě zastali a nechápali postoj onoho řidiče, který neúprosně řekl, že neodjede dřív, dokud si se svým psem nevystoupím. K mému překvapení nenastoupila většina lidí jako projev ke vzniklé situaci.

Neznámá paní byla velice pohotová a stihla opsat číslo autobusu a byla ochotna mi to vše dosvědčit na inspekto-

rátu, což taky udělala. Vůbec nevím, jak se jmenuje a je mi líto, že jsem ji nestihla ani poděkovat.

Na inspektorátu jsme vše vyřídily na místě ústně i telefonicky a bylo nám řečeno, že v podobných situacích máme nastoupit bez ohledu na připomínky řidiče i bez placení jízdného.

Shodou okolností jsem zhruba za 14 dní jela opět do Havířova a v autobusu jsem narazila na téhož řidiče. Tentokrát mě z autobusu nevyhodil, jen důrazně podotkl: „To mi snad děláte naschvál!“ a poslal mě až dozadu do autobusu, nehledě na to, že s vodícím psem mám sedět na sedačce vyhrazené postiženým cestujícím. Cesta proběhla celkem v pořádku, jen se mě řidič zeptal hned na 1. zastávce, zda si nechci vystoupit a já jsem podotkla: „Máte smůlu, já jsem si koupila lístek o dvě zastávky dál. Řidič měl celou cestu poznámky a přehnaně kýchal. Od té doby jsem ho už nepotkala, i když často cestuji do Havířova.

*Dagmar Kopáčová a pes Ibar*

## **PŘIJÍT A TÍM ZVÍTĚZIT**

V roce 2004 byla soutěž v prostorové orientaci pro všechny Lormáky něčím významná. Do soutěže se totiž přihlásil muž s dvojitým postižením, nevidomý a s nepatrným zbytkem sluchu, pan Jan Pavlíček. Mnozí kroutili hlavou nad jeho sebedůvěrou. Jak by mohl poslouchat na trase popis cesty z diktafonu nebo jej číst na hrudníku nebo na koleně? A kdyby jen to! Je potřeba sledovat pokyny hole, myslet na rovná ramena, jak oslovit náhodného chodce a zeptat se při bloudění! A co by tomu řekly sluchadla, když na každém kousku cesty je jiný hluk a nebezpečí? Tak ti méně zkušenosti měli naději, že tentokrát bude poslední někdo jiný. Ale závěrečné hodnocení? Neslýchané! Mezi mnoha „jen“ zrakově postiženými se Jeník umístil na krásném 3. místě! Jistě ho stála soutěž hodně sil a nervů, ale také získal poznatky a radost z vítězství. V loňském roce už přijela na soutěž s Jendou Pavlíčkem také něžná, ale bojovná dívka Zuzanka Urbánková. I tentokrát se oba umístili na pěkných místech. Jeník však pomohl odstranit zbytečnou trému i ostatním ještě před startem. Podal ruku a prohodil pár povzbuzujících slov. Soutěž byla loni pořádána v brněnské čtvrti Chrli-





ce s pohostinstvím v Ústavu sociální péče. Tak bylo usnadněno zúčastnit se i několika Lormákům. Také oni dokázali, že ani dvojí postižení není nepřekonatelnou překážkou. Pan Mirek Klemera se navíc propracoval na pěkné páté místo.

Říká se, že „v masách je síla“. Co říkáte, přátelé z Lormu, uhlídáte si odeslání přihlášky na letošní podzimní soutěž? Bude-li nás víc, nebudeme se bát vlka nic!

Kdo přijede, zvítězil nejen sám nad sebou.

*Viktor Sedlář*



## ZÁLIBY (HOBBY)

### LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY

#### MATEŘIDOUŠKA NIČÍ ŠKODLIVÉ BAKTERIE

Je to drobná, polštářkovitá a silně vonící rostlinka, známá především z dětských knížek básní a říkadel od Karla Jaromíra Erbena. Odedávna se také uplatňuje jako všestranná léčivá bylina zejména v lidové medicíně a v kosmetice. V některých krajích slouží též jako koření k ochucení různých pokrmů v kuchyni.

Mateřidouška obecná (latinsky *Thymus serpyllium*) je souborný název pro tyto rostliny, které se snadno rozpadají na velké množství druhů, poddruhů a forem. Jenom v českých zemích bylo dosud popsáno 11 druhů a řada forem, z nichž nejběžnější je mateřidouška olejovitá (latinsky *Thymus pulegioides*). Jsou to až na výjimky převážně drobné, silně aromatické byliny nebo podkeříky trsovitého vzrůstu s poléhavými či vystouplými lodyhami (stonky), které naspodu často dřevnatí. Většinou dosahují výšky 10 - 30 cm, ale některé formy i 50 cm, zvláště v teplých oblastech. Lodyhy bývají převážně načervenalé, buď oblé nebo lysé nebo plstnatě chlupaté, čárkovité až široce vejčité listy jsou přisedlé až krátce řapíkaté.

Drobné květy bývají uspořádány do lichožpeřenů a tvarem připomínají květy hluchavky. Jejich zbarvení je velmi proměnlivé – bledě růžové, nachové až tmavě fialové, vzácně bílé, žluté nebo modré. Plodem jsou čtyři vejčité tvrdky.

Mateřidouška je rozšířená po celé Evropě a velké části

Asie s výjimkou tropických oblastí. Areál jejího výskytu sahá od Grónska a Islandu přes celý evropský kontinent a rozsáhlé oblasti Sibiře až na Kamčatku. Na jih zasahuje až do Indie, kde v Himalájích roste ještě ve výšce 4500 metrů nad mořem. U nás se vyskytuje místy velmi hojně po celém území naší republiky, hlavně na osluněných a řídké travnatých paloučích, na pasekách, ve světlých lesích, na stráních a na mezích. Často tvoří souvislé porosty, zvláště mezi mraveništi, neboť má ráda vzdušnou a kyprou půdu. Kvete od dubna do září. Pro léčebné účely se využívají všechny naše druhy, přestože obsahem účinných látek se jednotlivé druhy od sebe liší. Za suchého a slunečného počasí se v době od dubna do září sbírá nať, a to nejlépe těsně před rozkvetem nebo na začátku květu. Sběr se provádí zásadně dostatečně ostrými zahradnickými nůžkami, srpem nebo nožem. Při ručním sběru na kyprých místech se obvykle snadno vytrhnou celé rostliny a tím dochází k poškození porostů. Je rovněž třeba dávat si dobrý pozor na mravence, kteří se v porostech mateřídoušky s oblibou pohybují. Nať je nutno pozorně prohlédnout a upravit, protože příměs zdřevnatělých částí, kořenů a zeminy je nepřípustná. Po odstranění těchto nežádoucích příměsí se rychle suší ve stínu rozprostřená na dobře větraném místě. Během sušení ji zbytečně neobracíme, neboť se snadno drolí. Umělá teplota nesmí překročit 35 stupňů Celsia. Po usušení se balí nejlépe do papírových pytlů a skladuje na suchém a temném místě.

Jako léčivá bylina má mateřídouška dlouhou tradici i v českých zemích. Nať obsahuje látky, spolehlivě usmrcující nežádoucí bakterie a kožní plísň. Uvolňuje hleny, zmírňuje kašel všeho druhu a má antiseptické i dezinfekční účinky. Poruchy trávení navíc příznivě ovlivňují tím, že brání tvorbě plynů a odstraňuje křeče. Ve formě čaje se doporučuje při průjemových onemocněních např. při doléčování salmonelózy nebo při lehčích otravách po požití zkaženého masa. Dále je součástí různých čajových směsí, užívaných při léčbě kataru průdušek, astmatu, žaludečních chorob, nervové slabosti, migrény, závratí, nadýmání, na pročištění krve, proti ledvinovým a močovým kamenům, při vodnatelnosti a při revmatismu. Široké uplatnění nachází mateřídouška také při zevním použití, zejména v podobě obkladů na zánětlivá onemocnění kůže. Odvar se rovněž hojně užívá jako účinné





kloktadlo při zánětech dutiny ústní. Velmi oblíbené jsou také posilující koupele, prokrvující pokožku. Tato cenná léčivá bylina je však pro lidský organismus poměrně nebezpečná, proto je nutné při jejím užívání zachovat velkou opatrnost. Zvláště u malých dětí a citlivých jedinců může dojít k nepříznivým neurologickým nebo alergickým reakcím. V dřívějších dobách často doporučované koupele z této rostliny pro novorozence jsou dnes již zcela zakázány.

U dospělých lidí, trpících závažnými nervovými poruchami, je užívání mateřídoušky ve všech lékových formách možné pouze se souhlasem lékaře!

Mateřídoušku znali již staří Řekové a Římané. Med z mateřídoušky, která rostla v okolí Athén, byl prý velmi léčivý a měl rovněž silné antibakteriální účinky. V mnoha evropských zemích se zejména ve starověku tento med hojně užíval k balzamování mumií, má totiž velmi dobré konzervační účinky. Ve středověku byla snítka mateřídoušky symbolem statečnosti a síly. Dámy z šlechtických rodů ji proto často připínaly svým chlapcům a rytířům před odchodem do válek. Také ve staročeských mýtech a pověrách vystupuje mateřídouška ve službách lásky a na ochranu proti zlým duchům. Pokud udělá mladé děvče kytičky z jednoho keříku (jednu pro sebe a druhou pro svého milého), pozná podle vůně, je-li jeho láska opravdu horoucí – hochova kytička musí vonět silněji než její, jinak jejich láska skončí. Mateřídouška natrhaná na svátek Jana Křtitele (24. června) na devíti mezích prý pomáhá proti očarování a chrání proti všem kouzlům. Dodnes ji vyhledávají včelaři jako medonosnou rostlinu. Pro tyto účely bylo odedávna vyšlechtěno mnoho odrůd, které se hojně pěstují také pro ozdobu jako vděčné a nenáročné skalničky (alpinky), neúnavně kvetoucí po celé léto. Jako koření se nejčastěji přidává čerstvá i sušená nať do polévek, omáček a k přípravě uzenin nebo jiných masitých jídel. Ke stejným účelům můžeme využít i vyšlechtěnou formu mateřídoušky citrónové (latinsky *Thymus citriodorus*), nesprávně nazývaný jako citrónový tymián. Tato odrůda silně voní po citrónové kůře a připravovaným pokrmům dodává příjemně osvěžující chuť.

V současnosti se z této rostliny získává silice, která se uplatňuje v průmyslu při výrobě ústních vod, kloktadel, zubních past a kosmetických přípravků, hlavně pleťových vod



a mastí na ošetření pokožky. Sušená nať je také obsažena v některých čajových směsích, například v Dětském čaji s heřmánkem, který je určen pro léčbu zažívacích obtíží u dětí.

*Zdeněk Sedláček*



## POVĚSTI Z NAŠICH KRAJŮ

### O KOSTELE V JANOVIČKÁCH

O kraji Orlických hor se občas vypráví, že na kdysi bohatém hradě Rychmburk sídlil jistý pan Berka z Dubé. Ten měl krásnou dceru a chystal jí taktéž bohatého ženicha. Ale dívka ho odmítala, protože už svoje srdce zadala sice rovněž krásnému, zato však chudému panošovi. Otec hrozil, domlouval, ale nic nepomáhalo. Poslal dceru do kláštera. Po návratu dívka ale neposlouchala o nic víc. Hradní pán se rozzlobil a přikázal dceru zadržet. Blízko hradu přes údolí stojí poutní kostel Janovičky. Tam ubohé děvče zadrželi. Prý je z hradu na kostel dobře vidět a otec se tím směrem díval. Lidé však uvězněnou dívku litovali, nosili jí jídlo a pití, které jí pak podávali maličkým otvorem ve zdi. Krutý hradní pán se o tom dověděl a přikázal dceru znovu zadržet, tentokrát přímo do hradní věže. Tam také dívka zemřela. Před svojí smrtí si prý přála, aby se z jejího jmění každoročně jeden den vystrojila hostina pro chudé z okolí. Za zvuků smutné písně, kterou prý dívka zpívala, byl pohoštěn každý, kdo v určený den do hradu přišel.

*Máša a Irena Honzákovy, Letohrad*

## Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

### MŮJ ČTYŘNOHÝ KAMARÁD ČAKIM

Mému vodícímu pejskovi je nyní 5 let, je to zlatý retriever, žije se mnou 3,5 roku a jmenuje se Čakim. Jsem s ním velice spokojená, neboť je učenlivý, přítulný a má milý psí obličej. Každému, kdo ho uvidí, se hned zalíbí a touží si ho





aspoň pohladit, protože má srst jemnou jako hedvábí. Čakim velice rád a ochotně podává různé věci, jako například boty nebo klíče. Zkrátka všechno, co mi upadne, většinou zvedne se země a často mu to ani nemusím říkat. Je to můj neobyčejně věrný čtyřnohý kamarád, což ostatně dokázal při letošním jarním pobytu v Bystřici pod Hostýnem. Když jsem při ranní rozcvičce nechala Čakima na našem pokoji, tak si on tlapkou otevřel okno, z něj pak z výšky dobrých 10 metrů skočil na betonový chodník a oddaně uháněl za mnou. Byl to hrozný okamžik, protože se při tom ozvala rána, jako když spadl plný pytel. Ve mně se v tento moment jakoby zastavil život, jímala mne velká hrůza a v duchu jsem se už s tímto věrným pejskem loučila. Nebyla jsem schopna ze sebe vydat ani jediné slovo. Čakim se ale po tomto kaskadérském veleskoku jenom oklepal a začal mne radostně olizovat. Až na odřenou bradičku, ze které trochu krvácel, se mu naštěstí nic nestalo. Jeho psíradost, že mě opět našel, se nedá vypsát. Ihned po tomto hrdinském činu dostal Čakim ode všech účastníků pobytu přezdívku Parašutista nebo Kaskadér. Tato trefná přirovnání mu zůstávají ještě dnes. Tímto způsobem Čakim prokázal, jak mne má rád a zároveň ukázal jako správný vycvičený pes, jak spolehlivý ochránce nevidomého člověka může být. O těchto dobrých vlastnostech Čakima jsem se přesvědčila jednou v lázních, když utekl ze šatny a skočil za mnou do bazénu. Kdykoliv se doma koupu, tak Čakim leží u vany a hlídá mne, aby se mi nic zlého nepříhodilo. Dokonce se mnou rád tančí, někdy se mi zdá, že vnímá poměrně přesně rytmus hudby. Manžel má také vodícího psa – Draga, se kterým si Čakim rád hraje jako správný kamarád. Velmi oblíbené jsou pro Čakima také gumové pískací hračky, které však Dragovi zatím nepůjčuje, protože by mu je on jinak zcela určitě rozkousal.

*Z dopisu Jany Brožkové ze Vsetína  
pro Doteky vybral a upravil Z.S.*

# VZKAZY MOUDRÝCH

Důležitý bod životní moudrosti spočívá ve správném vztahu, v němž věnujeme svou pozornost zčásti přítomnosti, zčásti budoucnosti, aniž bychom pokazili jedno nebo druhé.

*Arthur Schopenhauer*



## RECEPTY

### KUŘE V KOŠILI

*1 kuře, 2 lžíce másla, 1 kávová lžička rozmarýny, 2 lžíce strouhaného křenu, 200 g nastrouhaného sýra Nivy*

Kuře rozporcujeme, místo solí posypeme kuřecí čtvrtky rozdrčenou rozmarýnou, vložíme do pekáče a podlijeme malým množstvím vody. Když se maso v troubě trochu osmahne, posypeme jednotlivé porce nastrouhanou Nivou a obložíme jej plátky másla. Asi po 30 minutách pečení porce kuřete vyjmeme z pekáče. Do vzniklé šťávy vmícháme strouhaný křen, kuřecí maso opět vrátíme a ještě 5 minut dopékáme. Podáváme s vařenými brambory nebo bramborovými knedlíky.



### GRILOVANÉ KUŘE V TLAKOVÉM HRNCI (PAPIŇÁKU)

Osušené porce kuřete osolíme a posypeme grilovacím kořením. Aby kuře solí nezvlhlo, ihned je vložíme do tlakového hrnce bez poklopu a prudce osmažíme (vnitřní stranou dolů) v rozpáleném oleji. Dno tlakového hrnce musí být pokryté masem tak, aby nedošlo k přepalování oleje. Opečené porce obrátíme na vnější stranu, po chvíli hrnc zavřeme poklicí a začínáme „grilovat“. V okamžiku největšího tlaku (páry) ztlumíme zdroj tepla a 8 minut „grilujeme“. Hrnc odstavíme a po otevření porce servírujeme s vařenými brambory, bramborovou kaší nebo s chlebem a nakládanou zeleninou. Podobným způsobem lze připravit i řízky ve strouhance či v těstíčku, stačí „grilovat“ zhruba 5 minut – není třeba naklepávat.

DOTEKY. Bulletin LORMU, Zima 2005, číslo 45. Vychází čtvrtletně.  
Vydává: LORM – Společnost pro hluchoslepé, Zborovská 62, 150 00 Praha 5.  
Vychází v černotisku, v bodovém písmu, jako zvuková nahrávka na kazetách  
nebo v elektronické podobě.

*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: 257  
325 478  
Grafická úprava: Michal Vondráček, Tomáš Zach  
Sazba a tisk: Fastr typo-tisk, Nad Budňankami 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 distri-  
buce 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.  
Zaslané rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání  
odesílatele. Uzávěrka příspěvků do čísla 46 (Jaro 2006) je 20. 4. 2006.

## **DĚKUJEME TOMÁŠOVI ZACHOVI za nový grafický háv Doteků 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