

# DO TEKY

48

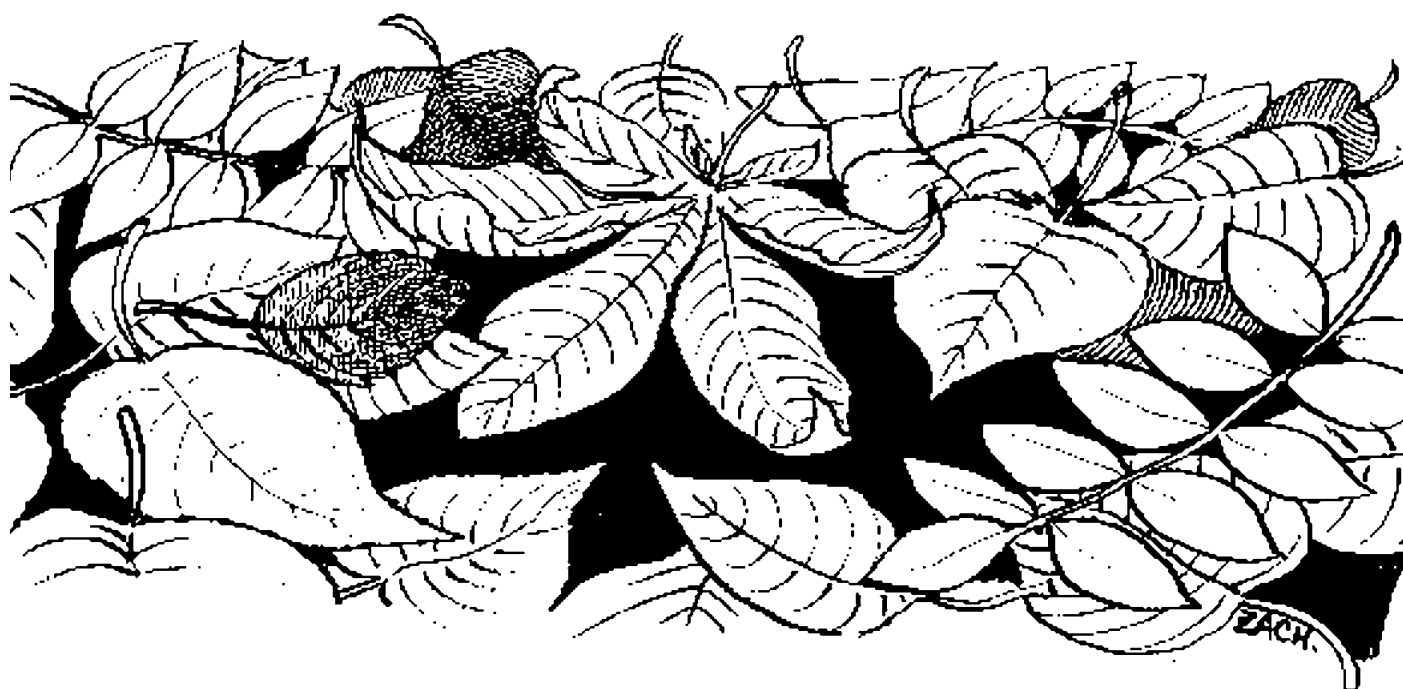
2006



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ  
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

**BULLETIN LORMU – PODZIM**



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

**HLUCHOSLEPÍ AUTOŘI OCENĚNI NA SLAVNOSTNÍM  
VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ 1. ROČNÍKU O CENU H. LORMA •6**

**PROVÁDĚCÍ VYHLÁŠKA K ZÁKONU O SOCIÁLNÍCH  
SLUŽBÁCH V POLOVINĚ LISTOPADU •16**

**ANNA SULLIVANOVÁ •24**



# OBSAH ČÍSLA

<b>VERŠE – Podzim</b> .....	3
<b>SLOVO ŠÉFREDAKTORA</b> .....	4
<b>ZPRÁVY Z LORMU</b>	
Nové Poradenské centrum LORM otevřeno od září v Ostravě ....	5
Hluchoslepí autoři ocenění na slavnostním vyhlášení výsledků 1. ročníku o cenu Hieronyma Lorma .....	6
Milá vzpomínka na pobyt v Letovicích .....	7
Pobyt v Rožnově .....	8
Pobyt v Janských Lázních .....	9
Foto na webových stránkách <a href="http://www.lorm.cz">www.lorm.cz</a> .....	10
<b>ROZHOVOR - Jsem rád, že mohu být užitečný</b> .....	11
<b>PRÁVNÍ PORADNA</b>	
Prováděcí vyhláška k zákonu o sociálních službách v polovině listopadu .....	15
Levnější telefonování .....	16
<b>PORADNA PSYCHOLOGA - Asertivita /10. část/</b> .....	17
<b>ZDRAVÍ</b>	
Příčiny hluchoslepoty: Presbyopie .....	19
<b>INFORMACE</b>	
Masarykova univerzita rozšířila možnosti studia pro postižené ....	21
Policisté v Brně díky internetu komunikují s neslyšícími .....	21
<b>OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH</b>	
Anna Sullivanová .....	22
<b>ZE SVĚTA</b>	
Evropské prázdniny hluchoslepých v Rožnově .....	26
<b>ŘÁDKY NEJEN PRO SENIORY</b>	
Druhá světová válka:	
Válečný teror na Slovensku podle vyprávění očitě svědkyně ....	28
Protektorát 1943 .....	30
<b>SPOLEČENSKÁ KRONIKA</b> .....	31
<b>DOPISY</b> .....	32
<b>ZÁLIBY (HOBBY)</b>	
Léčivé a aromatické byliny:	
Puškvorec působí blahodárně na nemocný žaludek .....	33
Pověsti z našich krajů:	
O katu Mydláři .....	35
Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků:	
Vánoční zamyšlení .....	37
Datel .....	38
<b>VZKAZY MOUDRÝCH</b> .....	38
<b>RECEPTY - Vánoční cukroví pro diabetiky</b> .....	39

*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

### PODZIM

Mým očím lahodí barevné listí stromů,  
když se z procházek vracím unavená domů.  
Příroda odívá se v krásný, pestrý šat,  
volání bažantích kohoutků  
je slyšet odevšad.

Ptáci už odlétli na jih za moře,  
uzené za pašíka zavoní v komoře.  
Rybáři roztáčí ulovené kapry, štiky  
do sádek a na trh celé republiky.

Volavka na kmeni trpělivě čeká,  
zda rybář z úlovku rybku jí nechá.  
Zajáci při honu prchají do všech stran,  
střílení už míří do nebeských bran.

Mraky se voní, mění čas,  
co chvíli zaprší, přijde i ráz.  
Švestkami pln se sudy stále více,  
brzy z nich bude vonná, hřejivá slivovice.

*Báseň Podzim zaslala Jarka Navarová, Chomutov*



## SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Čas letních prázdnin je již dávno za námi a nyní venku panuje sychravý podzim. Přiklusal k nám na strakaté kobyle v podobě barevných listů na stromech a zanedlouho přijdou nevlídné dny s mlhami a plískanicemi. I když nás skromné sluneční paprsky v odpoledních hodinách občas ještě příjemně zahřejí, příroda se však už připravuje k zimnímu spánku. Za dosud poměrně teplých dnů právě probíhají různé podzimní práce na zahrádkách, zejména sklizeň letošní bohaté úrody ovoce a zeleniny, nepostradatelných a vítaných přírodních zdrojů vitaminů, pro nás tolik potřebných v zimním období.

Mezi aktuální novinky z LORMU patří otevření Poradenského centra LORM v Ostravě a probíhající soutěž o Cenu Hieronyma Lorma. Jednou z nejzdařilejších letošních akcí LORMu byl patrně vzdělávací pobyt v Letovicích. O tomto úspěšném pobytu zaměřeném na výuku a rozvoj znakového jazyka v taktilní (dotekové) podobě uzpůsobeného pro hluchoslepé osoby, pojednává reportáž V. Kessnerové a jejího hluchoslepeho syna Jana z Brna. Tato dorozumívací metoda je jednou z mnoha možností, jak se domluvit s těmi neslyšícími lidmi, kteří mají ještě navíc vážný zrakový handicap. K velkým úspěchům naší organizace se řadí také červnové vydání výukového programu taktilního znakového jazyka na CD-ROMu, o němž jsme vás informovali již v minulém čísle Doteků (č. 47 – léto 2006). Kromě mnoha dalších zpráv, cených informací a rad v tomto podzimním čísle přinášíme zajímavý rozhovor s naším hluchoslepým spolupracovníkem a nadšeným sportovcem L. Sychrou. Do rubriky ŘÁDKY NEJEN PRO SENIORY jsou po delší odmlce opět zařazeny dramatické zážitky z období druhé světové války, tentokrát ze Slovenska. V našem čtenářsky oblíbeném seriálu o léčivých a aromatických bylinách si přečtete dosti rozsáhlý článek o puškvorci, pronikavě vonící rostlině, kterou dobře znají hlavně milovníci likérů a rovněž lidé, trpící žaludečními chorobami. Dále si můžete přečíst pověst o nechvalně proslulém katu Janu Mydláři, rodáku z Chrudimi.

Součástí tohoto podzimního čísla je mimořádná příloha Doteků, kterou jsme připravili u příležitosti 15. výročí založení LORMu. Hlavní náplní této přílohy je shrnutí nejvýznamnějších akcí, které sdružení LORM pořádalo v letech 2001 – 2006. Příloha navazuje na přílohu Doteků z r. 2001, ve které jsme shrnuli akce a aktivity od vzniku organizace do r. 2000. V dokumentu Vám rovněž blíže představujeme tři mezinárodní organizace, které působí ve prospěch hluchoslepých anebo sdružující osoby s hluchoslepotou v evropském a celosvětovém měřítku.

Při slavnostní příležitosti nyní připravujeme řadu akcí, které vyvrcholí Narozeninovou konferencí LORM ve dnech 3. až 5. listopadu v hotelu Jehla ve Žďáru nad Sázavou. Na konferenci se sjedou členové sdružení na 7. Valnou hromadu LORM, na programu konference bude prezentace a slavnostní vyhlášení výsledků 1. ročníku Ceny H. Lorma a narozeninová oslava.

Hezké prožití podzimních dnů, hodně životního elánu a ještě více dobrého počtení, případně příjemný poslech z kazety upřímně přeje

*Váš Zdeněk Sedláček*

## ZPRÁVY Z LORMU

### NOVÉ PORADENSKÉ CENTRUM LORM OTEVŘENO OD ZÁŘÍ V OSTRAVĚ

Občanské sdružení LORM – Společnost pro hluchoslepé otevřelo v září v Ostravě Poradenské centrum. Pravidelně každý pátek si do Husovy ulice č. 9 mohou osoby se současným postižením zraku a sluchu různého stupně přijít pro pomoc a radu například ohledně výběru kompenzační pomůcky či z oblasti sociálně právní. Mohou se zde také začít učit novým formám komunikace jako je např. Lormova abeceda, Braillovo písmo či taktilní znakový jazyk nebo se jen sejít při klubovém setkání s přáteli z řad hluchoslepých osob.





Ve zbývajících pracovní dny si mohou objednat služby odborníka přímo v místě bydliště. S čím jim může terénní pracovník LORM pomoci? Může hluchoslepu osobu naučit se samostatně pohybovat s červenobílou holí, například při chůzi do nedalekého obchodu či na poštu. Nebo v roli průvodce a tlumočnicka může klientovi pomoci vyřídit jednání na úřadě či u lékaře.

Dveře Poradenského centra jsou však otevřené i všem zájemcům z řad odborníků i veřejnosti o tuto problematiku. V Moravskoslezském kraji v současné době probíhá depistáž, tj. vyhledávání osob s hluchoslepotou. Projekt je realizován díky finanční podpoře Krajského úřadu Moravskoslezského kraje a vstřícnosti ze strany zástupců Automotoklubu neslyšících v Ostravě.

### **Kontakt na Poradenské centrum LORM v Ostravě**

Poradenské centrum LORM Ostrava  
Husova 9, 702 00 Ostrava 1 (2. patro)  
Poradní den: pátek 9.00–17.00

### **Objednání terénních služeb**

Barbora Hluchníková, terénní pracovnice  
Mobil: 777 764 195  
E-mail: [ostrava@lorm.cz](mailto:ostrava@lorm.cz)  
Adresa pro korespondenci: Strahovice 9, 747 30 Strahovice

## **HLUCHOSLEPÍ AUTOŘI OCENĚNI NA SLAVNOSTNÍM VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ 1. ROČNÍKU O CENU HIERONYMA LORMA**

Tvůrčí osobnosti z řad hluchoslepých v sobotu na slavnostním večeru převzali ceny za účast v 1. ročníku umělecké soutěže o cenu Hieronyma LORMA. Ceny byly rozděleny na Narozeninové konferenci sdružení LORM – společnosti pro hluchoslepe ve Žďáru nad Sázavou.

Hlavní cenu z dílny sochaře Jiřího Laňka za 1. místo v kategorii poezie převzala hluchoslepá Dana Kubišová za svoji báseň „*Přítel*.“ Odborná porota, složená z odborníků a spisovatelů, dále v kategorii próza udělila 1. místo Jitce Menclo-

vé za povídku s názvem „*Jak taky může dopadnout dopis pro Ježíška.*“

Vedle Ceny odborné poroty byly předány i Ceny veřejnosti na základě hlasování, které probíhalo v průběhu celého října na webových stránkách [www.lorm.cz](http://www.lorm.cz). Největší počet elektronických hlasů v kategorii próza získali hned 2 hluchoslepí autoři - Václava Turková a Jan Pavlíček. V kategorii poezie měla u veřejnosti největší úspěch báseň „*Lormík*“ od Antonína Kačmarčíka.

Při slavnostním vyhlášení byli oceněni všichni účastníci literární soutěže i přehlídkové výtvarné kategorie. Organizátoři soutěže tak chtěli upozornit na jedinečnost všech zaslaných příspěvků a také ocenit odvahu všech, kteří své dílko do soutěže poslali.

Proto také byla na konferenci zpřístupněna všechna díla zaslaná k termínu uzávěrky do soutěže. Básně a povídky si mohli návštěvníci doprovodné výstavy přečíst ve zvětšeném černotisku a Braillově písmu.

Uměleckou soutěž vyhlásilo sdružení LORM při příležitosti oslavy svých patnáctých narozenin. Symbolickým darem chtělo sdružení věnovat všem osobám s těžkým smyslovým handicapem prostor ke kreativitě a současně přiblížit svět hluchoslepých veřejnosti.

Fotografie šťastných autorů při přebírání cen spolu s vlastními literárními příspěvky a celkovými výsledky lze najít na [www.lorm.cz](http://www.lorm.cz). Soutěž byla pořádána pod záštitou a za laskavé podpory Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.

*Petra Zimermanová*

## **MILÁ VZPOMÍNKA NA POBYT V LETOVICÍCH**

Ve dnech 8. 7. až 15. 7. 2006 uspořádal LORM týdenní pobyt v Letovicích, zaměřený na rozvoj a výuku taktilního znakového jazyka pro hluchoslepé osoby. Můj syn Jan si tento u nás stále ještě opomíjený způsob dorozumívání hluchoslepých velmi oblíbil. Je to rovněž průzkumný úkol katedry speciální pedagogiky Univerzity Palackého v Olomouci





a v současné době i Masarykovy univerzity v Brně. Bylo milé se v Letovicích setkat s paní docentkou Evou Souralovou, s Mgr. Jiřím Langerem, s Radkou Horákovou a s jejich spolupracovníky. Už sklízí první úspěchy u klientů LORMu, kteří mají o tuto netradiční výuku zájem. Podařilo se vydat i výukový program na CD-ROM se základními pojmy, potřebnými pro běžné dorozumívání.

V čem spočívá výhoda taktilního znakového jazyka oproti Lormově dotekové abecedě? Taktilní znakový jazyk, uzpůsobený pro hluchoslepé osoby, je podstatně rychlejší a zdá se, že přináší i radost všem klientům, kteří se do výuky zapojili. Během tohoto pobytu se hluchoslepí klienti postupně vystřídali u všech vyučujících. Ti pak lépe poznali, v čem mají zúčastnění klienti potíže, co se jim daří lehce zvládnout a mohli rovněž sledovat výhody či nevýhody použití jednotlivých výrazů. Pro jediný pojem totiž v některých případech existuje i několik výrazů, z nichž je zapotřebí vybrat ten nejvhodnější. Výuka taktilního znakového jazyka byla pro klienty velkým potěšením. Syn Jan tímto způsobem vyprávěl panu Mgr. Langerovi o sportovních událostech, které pravidelně sleduje v časopise Stadion. Pro rozšíření znalostí klientů a kvůli odpočinku od náročné výuky byly uskutečněny zájezdy do Boskovic, Poličky a poutního chrámu ve Křtinách. Dále se účastníci osvěžili při plavání v bazénu a při dobré hudbě si hezky zatančili. Počasí bylo v průběhu pobytu většinou velmi horké (okolo 30°Celsia). Přesto se pobyt náramně vydařil, všichni účastníci na něj zcela jistě budou rádi vzpomínat.

*Věra a Jan Kessnerovi, Brno*

## **POBYT V ROŽNOVĚ**

Letošní pobyt v Rožnově se mi velmi líbil a byla jsem s ním spokojená. Vedoucí pobytu, Eva Pavlíková, zajistila na celý týden bohatý program.

Ubytování jsme byli v penzionu na okraji Rožnova ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením. Jídlo bylo výborné a rozmanité.

Počasí nám v Rožnově vyšlo až na poslední dva dny dob-





ře, tak akorát pro turistiku, takže jsme mohli podnikat různé vycházky a výlety po okolí. Šli jsme např. do Valašského skanzenu, kde je zachována celá dřevěná vesnice tak, jak tu lidé před staletími žili. Byli jsme v místním mlýně na pohanku. Tady pokračují v rodinné tradici už několikátou generací. Před zavedením elektrického proudu na začátku 20. století museli mlýnské kolo pohánět koně a krávy, protože v okolí není jiná možnost přirozeného pohonu. Jiný den jsme podnikli autobusem výlet na vyhlídku Pustevny, odkud se vydala většina Lormáků na krátký výšlap na místní dominantu – horu Radhošť. Velmi jsem obdivovala naše nevidící členy a kamarády, jak výborně tuto kamenitou a náročnou cestu zvládli.

Programu bylo opravdu hodně. Když nepřálo počasí, měli jsme např. možnost zajímavého výtvarného tvoření v penzionu. Byla zde také možnost zahrát si líný tenis, kulečnick nebo šipky, posedět a popovídat si v baru nebo využít vířivou vanu. Nechyběly tradiční rozcvičky.

Vadu vidím asi jenom ve vyčerpávající dopravě na pobyty, kdy většina členů cestuje společně vlakem a autobusem a musí několikrát přeseďat. Ovšem Lorm nemá zřejmě dostatek financí zajistit komfortnější dopravu.

Celkově jsem s pobytem v Rožnově spokojená a těším se, co pro nás vedení připraví na příští rok.

*Dana Kubišová*

## POBYT V JANSKÝCH LÁZNÍCH

Rekondice v Janských Lázních, kterou připravila Jitka Hlaváčová a její tým, byla vynikající a dobře připravená. Užili jsme si výlety, kratších i dlouhých procházek po okolí, zajímavých a poučných přednášek a poslechli jsme si i pěknou hudbu na kolonádě.

Ve Špindlerově Mlýně nám pracovník záchranné horské služby velice poutavě vyprávěl o své práci záchranáře, kdy, jak a proč vůbec služba vznikla. Předvedl nám, jakou mají lyžařskou výzbroj a výstroj, např. protiskluzové návleky na lyže a skládací lyžařské hole. Na ruce jsem si vyzkoušela pev-



nost nafukovací dlahy. V garáži jsme si prohlédli různé přepravní prostředky, např. kanadské saně, boby, rakouský vozík na přepravu raněných a další. Když záchranář mezi námi viděl vodící fenku Belu paní Ingridové, pověděl nám i o práci lavinových psů.

Na Černou Horu, kde je umístěn vysílač, jsme vyjeli nově zrekonstruovanou kabinovou lanovkou za 15 minut. Dolů nás vedla 9 kilometrů dlouhá, postupně se svažující asfaltová silnice, lemovaná lesem plným borůvčí a hub. Poslední kilometr měl tak prudký sklon, že nás už pořádně bolely nohy a děsně tlačily boty.

I výlety do Kuksu nebo do Dvora Králové na Safari byly moc pěkné, o nich snad napíše zas někdo jiný.

Všechny vás zdraví

*Jarka Žáková*

## FOTOGRAFIE Z AKCÍ LORM NA WEBU

Milí čtenáři a klienti Lormu!

Rádi bychom vás upozornili na naše bezbariérové internetové stránky [www.lorm.cz](http://www.lorm.cz), kde můžete najít a shlédnout pozoruhodné a vtipné fotografie s popisky z pořádaných akcí LORM od roku 2004.

Fotoalbum je přístupné všem a obsahuje snímky z pořádaných pobytů, klubových akcí, benefičních koncertů, soutěží či konferencí. Jestliže si budete chtít objednat některou z fotografií, napište nám na adresu: [praha@lorm.cz](mailto:praha@lorm.cz) nebo zavolejte na telefonní číslo: 257 325 478, objednané fotografie vám zašleme elektronicky nebo poštou.

*Jitka Hlaváčová*

# ROZHOVOR



## JSEM RÁD, ŽE MOHU BÝT UŽITEČNÝ

*Tohle o sobě říká Luboš Sychra, na půl pracovního úvazku už šestým rokem zaměstnanec LORMu. Je to jeho vyznání o smyslu života: dokázat něčím přispět stejně postiženým, rodině, přátelům.*

*Vaši spolupracovníci na vás prozradili, že máte mimořádný smysl pro humor. Kdy a čemu jste se naposledy hezky „od plic“ zasmál?*

Směji se pořád, i když někdy leccos k smíchu ani není. Humor a legrace je kořením života a dává mi chuť každé ráno se na něco těšit.

*Může být humor pomocníkem pro překonávání těžkostí všedního dne?*

Jak už jsem odpověděl na předchozí otázku, bylo mi dáno do vínku se smát a bavit, tak toho využívám, i když jde někdy o černý humor.

*Nedoslýchavost spojená s šeroslepotou, tak zní charakteristika vašeho postižení. Jak a čím se tahle nepříjemná kombinace začala projevovat?*

K částečné ztrátě sluchu jsem přišel ve třech letech při otravě plynem a následném léčení a používání prášků. Šeroslepost jsem začal pociťovat kolem čtrnáctého roku života. Jedná se o dědičnou vadu, můj tatínek měl stejné problémy.

*Které pomůcky vám pomáhají tento handicap kompenzovat?*

V dnešní době jsou už takové možnosti a dokonalé pomůcky, že se mohu ve společnosti pohybovat skoro jako zdravý člověk, aniž by někdo hned poznal mé postižení. Používám kvalitní digitální sluchadlo, na denním světle se pohybuji bez problémů a pokud musím nutně jít večer ven, je mi oporou někdo z rodiny.



*Většina dětí s nějakým postižením těžce nese mezi spolužáky svou „jinakost“. Setkával jste se ve škole nebo mimo školu s tím, že vás vrstevníci „nebrali“?*

Měl jsem to štěstí, že jsem se odmalička pohyboval mezi stejně postiženými dětmi, navštěvoval jsem mateřskou a základní školu a gymnázium pro nedoslýchavé. A tam byli učitelé a spolužáci, na které rád vzpomínám, protože nám dali, co mohli, abychom s postižením v životě uspěli. Byli jsme jako jedna rodina a nikdy nedošlo k žádným konfliktům.

*Bylo obtížné dosáhnout s vaším postižením úplného vzdělání?*

Rodina mě vždy vedla k tomu, abych se dobře učil. Jenže po maturitě jsem našel zajímavou práci v dobrém kolektivu a na pokračování studia na vysoké škole jsem zapomněl.

*Od roku 2001 jste zaměstnaný jako hospodářsko – správní pracovník LORMu. Co všechno patří k vašim povinnostem v průběhu jednoho všedního dne?*

Vyjmenovat všechno by zabralo hodně místa, a tak se zmíním jen o tom nejdůležitějším: vedu peněžní deník a evidenci majetku, plateb členských příspěvků, plateb za časopis Doteky, zajišťuji kopírování dokumentů, drobnou údržbu technického zařízení... Co je zrovna ten který den zapotřebí udělat. Důležité pro mě je, že mám práci, která mě baví, že se pohybuji mezi lidmi a nejsem zavřený doma.

*Dá se tedy říci, že vám tato práce přináší uspokojení?*

I když bych mohl být doma, užívat si psa, chalupu a rodinu, jsem rád, že mohu být něčím užitečný.

*Na pražském pracovišti jste jediným mužem mezi pěti mladými kolegyněmi. Jak tuhle přesilu zvládáte?*

Nedělá mi to žádný problém. Všude, kde jsem v minulosti pracoval, byla převaha žen. Naopak to považuji za výhodu a jsem na tuhle společnost pyšný.



*Kolegyně i šéfová vás hodnotí jako pracovitého, spolehlivého, vždy připraveného udělat i něco navíc mimo své povinnosti. To určitě potěší, ale povedlo se vám provést jim nějakou legrácku, kulišárnu, ze které by byly – jak se říká – paf?*

Snažím se každý den je rozveselit nějakou příhodou či nečekanou otázkou typu: Už jsi vdaná? A co děti? Budou, nebudou? Už to ode mě slyšely snad tisíckrát, ale pořád je to aktuální, protože se zatím k tomu nemají.

*Můžete jim sloužit jako příklad. Jste ženatý a máte dvě dospívající děti. Prozradíte, kdy vám při jejich výchově došel humor?*

Děti pro mě znamenají radost, ale zároveň i starost. A nejvíc mě dostanou tím, když mají v pokoji nepořádek. Potom jde humor stranou a nastupuje tvrdá ruka.

*Lidé s postižením mají výrazně méně příležitostí potkat životní partnery. Troufnete si odhadnout, čím jste byl zajímavý pro slečnu Kateřinu, že řekla své ANO a stala se vaší manželkou?*

Já jsem si vzal svou ženu proto, že mi rodiče řekli, že bych se už měl oženit. A Katka si mě vzala, aby vypadla z domova. A vidíte, je to již devatenáct let, co jsme spolu, a pořád to klape. I když byly krize – ale kde nejsou?!

*Kterou charakterovou vlastnost paní Kateřiny považujete pro šťastné manželství za nejcennější?*

Ačkoliv manželka je zdravá a v době, kdy jsme spolu začali chodit a pak se i vzali, věděla, že si bere zdravotně postiženého, tak na ní oceňuji její trpělivost tu celou dobu se mnou vydržet, pomoci v každé situaci, a proto naše šťastné manželství trvá již devatenáct let.

*Slavíte úspěchy v soutěžích zrakově postižených kuželkářů. Kterého vítězství si ceníte nejvíc?*

Úspěchů bylo více, ale mým dosud největším úspěchem je skutečnost, že na základě dosažených výsledků jsem byl nominován do českého družstva na mistrovství Evropy. O to více se musím snažit, abych se nadále zlepšoval.



*Jezdíte za soupeři i do zahraničí. Kam nejdál jste se díky sportu dostal?*

Díky tomu, že pořádáme turnaj, na který zveme i zahraniční družstva, tak na oplátku zvou oni nás, takže se dostaneme i za hranice České republiky. Často jezdíme na Slovensko, dále pak do Maďarska, Rumunska, Bulharska, Chorvatska a Slovinska, což je asi nejdál, kde jsme zatím byli.

*Jaké podmínky k životu tam mají lidé se stejným postižením?*

Nemohu přesně posoudit, ale podle toho, co jsem viděl a slyšel, měli nejlepší podmínky ve Slovinsku, horší pak v Rumunsku a na Slovensku.

*Na kterou životní výhru, za kterou jste nedostal medaili ani pohár pro vítěze, vzpomínáte nejraději?*

V době násilí, drog a novodobých neřestí jsou pro mě výhrou moje děti, které mi dělají radost tím, že nepodlehly těmto nešvarům, ale mají svoje plány, koníčky, a mohou si tedy říct, že byly dobře vychovávané a připravené na život.

Za odpovědi děkuji

*Zdeněk Sedláček a Jan Nouza*

# PRÁVNÍ PORADNA



## PROVÁDĚCÍ VYHLÁŠKA K ZÁKONU O SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH V POLOVINĚ LISTOPADU

Podle informací ze semináře, který pořádala Národní rada zdravotně postižených 25.10.2006 v rámci doprovodného programu veletrhu HOSPIMedica, a kterého se zúčastnili zástupci MPSV náměstek ministra Marián Hošek a ředitel odboru sociálních služeb Martin Žárský, vyplynuly tyto nové skutečnosti týkající se zákona o sociálních službách:

- důležitá prováděcí vyhláška k zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, bude k dispozici zhruba v polovině listopadu. Nemůžeme vás tedy prozatím seznámit s jejím zněním, jakmile ale vyjde ve sbírce zákonů, bude k dispozici v úplném znění na stránkách [www.lorm.cz](http://www.lorm.cz) v rubrice Aktuality.
- k dotazu, zda je nutné si žádat o příspěvek na péči, bylo panem Žárským sděleno: jestliže nyní pobíráte bezmocnost k důchodu, pak dostanete do konce roku z České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ) dopis, ve kterém se dozvíte, že v prosinci dostanete naposledy vyplacenou bezmocnost k důchodu. V lednu dostanete druhý dopis, tentokrát z obce s rozšířenou působností, který vás bude informovat o tom, že podle zákona o sociálních službách máte nárok na určitý stupeň příspěvku na péči. V dopise budou uvedeny vaše osobní údaje, které si zkontrolujete, uvedete, kdo vám bude poskytovat péči, a jakým způsobem si přejete příspěvek na péči vyplácet. Tento dopis podepíšete a do 15 dnů odešlete na obec s rozšířenou působností. Pokud nebudete žádat o vyšší stupeň závislosti, pak nic jiného nebudete muset vyřizovat a příspěvek vám začne být vyplácen.

Vše bude upřesněno a popsáno ve zmiňované prováděcí vyhlášce. Aktuální informace vám budeme nadále přinášet v informačním bulletinu LORM, v zimním čísle Doteků a na stránkách [www.lorm.cz](http://www.lorm.cz).

*Zdroj [www.infoposel.cz](http://www.infoposel.cz), připravila Petra Zimermanová*



## LEVNĚJŠÍ TELEFONOVÁNÍ

Již v minulém čísle jsme vás informovali o příspěvku na telefonování, který se nově bude vztahovat i na mobilní telefony. V tomto čísle přinášíme nové informace.

Nová dávka se začne vyplácet až od ledna 2007. Dostanou ji klienti všech tří sítí mobilních operátorů v ČR (O2, T-Mobile a Vodafone). Příplatek bude činit maximálně 200 Kč měsíčně. Pokud osoba prokazuje více důvodů na slevu, bude mít nárok pouze na jednu a pouze u jednoho poskytovatele univerzální služby. Není tedy možné zároveň žádat o slevu na pevnou linku a současně také na mobilní telefon. Nově se bude příspěvek vyplácet také sociálně slabým.

Zdravotně postižení, kteří jsou nositeli průkazu ZTP, budou svou žádost o zvláštní cenový program muset operátorovi doložit rozhodnutím obecního úřadu obce o přiznání mimořádných výhod druhého stupně „z důvodu úplné nebo praktické hluchoty“ nebo rozhodnutím o přiznání zvýšení důchodu pro bezmocnost. Nositelé průkazu ZTP/P budou zase od obecního úřadu potřebovat „rozhodnutí o přiznání mimořádných výhod třetího stupně“.

S tímto rozhodnutím, které nesmí být starší než jeden měsíc, potom navštíví příslušného mobilního operátora, kde dostane slevu nebo speciální tarif.

Zůstává zachován nárok na pronájem nebo koupi speciálně vybaveného telekomunikačního koncového zařízení za cenu standardního telekomunikačního koncového zařízení.

*Zdroj: [www.novinky.cz](http://www.novinky.cz)*



# PORADNA PSYCHOLOGA



## ASERTIVITA /10. část/

Vážení čtenáři,

náš seriál o asertivitě se pomalu blíží ke konci. I když je stále hezké počasí, čeká nás zima, krátké dny a plískanice. Budeme tak mít více času přemýšlet o sobě a svých blízkých. Řekli jsme si již o těch hlavních z deseti asertivních práv, která máme. Jsou to:

1. Právo sami posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být si za ně a jejich důsledky sami odpovědni.
2. Právo nenabízet žádné výmluvy, vysvětlení ani omluvy svého chování.
3. Právo posoudit, zda a nakolik jsme odpovědni za řešení problémů druhých lidí.
4. Právo změnit svůj názor.
5. Právo dělat chyby a být za ně odpovědni.
6. Právo říci: „Já nevím.“
7. Právo být nezávislí na dobré vůli druhých lidí.
8. Právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Právo říci: „Já ti nerozumím.“
10. Právo říci: „Vidím to jinak.“

To jedenácté asertivní právo, o kterém jsme zatím nemluvili, je výrazem naší svobody zvolit si řešení, které považujeme za správné a zní:

### **11. Máme právo sami se rozhodnout, zda budeme jednat asertivně nebo ne.**

A tak vám přeji, aby vaše rozhodnutí, jak komunikovat se svým okolím, byla vždy správná a ohleduplná. Možná vám při tom pomohou rady pana D. Carnegieho, který porovnává asertivní styl jednání a taktický přístup k řešení životních situací. Doporučuje zvažovat, co se v té či oné situaci hodí, co nehodí, čím a jak dosáhnout úspěchu, co k tomu použít apod.

Ve své knize „Jak získávat přátele a působit na lidi“ nabízí Carnegie 9 pravidel, jak změnit lidi, aniž se jich dotknete. Zde jsou:



1. Začněte s chválou a s upřímným uznáním.
2. Na chyby upozorněte nepřímo.
3. Než začnete kritizovat druhého, promluvte o svých chybách.
4. Prikazujte otázkou, nikoliv přímo.
5. Šetřete důstojnost druhého.
6. Pochvalte každé sebemenší zlepšení. Buďte poctivě uznalí a nešetřete chválou.
7. Idealizujte lidi.
8. Povzbuzujte! Přesvědčte, že napravit chybu je snadné, že to, co od druhého požadujete, lze snadno vykonat.
9. Hled'te, aby druhý byl šťasten, může-li učinit, co si přejete.

Je pouze na vás jaký styl si zvolíte.

S přáním hezkých a spokojených podzimních dnů

*Mgr. Magdalena Zurinková*

# ZDRAVÍ



## PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY

### PRESBYOPIE

Presbyopie (stařecká vetchozrakost) je refrakční vada, která se výrazně projevuje po 40. roce věku jedince. Název je odvozen od řeckého výrazu „staré oko“ neboli česky „vetchozrakost“. Jejím projevem je snížená schopnost oka zaostřit na bližší objekty např. při čtení, vyšívání či práci na počítači. Tato refrakční vada může postihnout každého z nás. I toho, který neměl nikdy předtím žádné potíže se zrakem.

### Příznaky presbyopie

Častým příznakem jsou únava očí či bolesti hlavy při práci nablízko, jako je šití, pletení nebo malování.

### Příčiny presbyopie

Presbyopie je způsobena fyziologickým procesem stárnutí. Podstatně se liší od astigmatismu, krátkozrakosti a dalekozrakosti, které mají souvislost s tvarem oční bulvy a jsou způsobeny genetickými faktory, nemocemi nebo traumaty.

Jak je již výše zmíněno – presbyopie je způsobená procesem stárnutí, díky kterému čočka v našem oku ztrácí svoji elasticitu. Zhoršuje se její schopnost měnit optickou mohutnost a zaostřovat na různě vzdálené objekty. Ztráta elasticity je postupná. Dlouho před tím než si uvědomíme, že nám dělá potíže zaostřit na blízké předměty, již čočka začala ztrácet schopnost se rozšiřovat a zplošťovat.

### Léčba presbyopie

Existuje několik druhů korekčních skel. Má-li vám odborník dobře poradit s výběrem skel tak, aby splňovala vaše očekávání a vyhovovala vašim potřebám, měl by se zeptat na vaši činnost, jak profesní, tak i zájmovou.

### Nejčastější možnosti brýlové korekce

Oční lékař vám podle vašich potřeb může nabídnout:



### 1) *Multifokální brýlové čočky pro všechny vzdálenosti*

Jsou to progresivní, neboli „multifokální“ brýlové čočky, které jsou neideálnější korekcí presbyopie. Tyto brýlové čočky s plynule proměnlivou dioptrií bez viditelného přechodu jsou plně přizpůsobeny potřebám všedního dne tak, aby se brýle ráno nasadily a večer sundaly. Umožní vám tak vidět na všechny vzdálenosti.

### 2) *Bifokální brýlové čočky*

Umožňují presbyopii jasné vidění na dvě vzdálenosti, obvykle na dálku a na blízko. Díky segmentu v dolní části čočky má bifokální čočka dvě různé optické mohutnosti.

### 3) *Brýle na čtení*

I tento typ brýlí je dobrou volbou. Na rozdíl od bifokálních brýlí nebo kontaktních čoček, které se nosí celodenně, se brýle na čtení používají jen při práci nablízko. I když používáte kontaktní čočky, může vám oční lékař předepsat brýle na čtení.

## **Léčba presbyopie chirurgickou cestou**

Některé nové způsoby léčby presbyopie chirurgickou cestou jsou již prozkoumány a jsou realizované v mnoha zemích. Jedním ze způsobů léčby presbyopie chirurgickou cestou je keratoplastika – transplantace rohovky. Jde o chirurgický zákrok, při kterém je potřeba vyměnit nemocnou rohovku za rohovku novou, která se získá od dárce (proto název transplantace rohovky). Provádí se nejen u pacientů s presbyopií, ale i u nemocných, kteří mají rohovku různě zdeformovanou, ztenčelou, nebo změněnou po úraze, jejíž stav se nedá jinou léčbou ovlivnit.

Dalším způsobem léčby presbyopie, který je v experimentální stádiu, je elastický polymerový gel. Oční lékaři by jej měli vpichovat do pouzdra (kapsulárního váčku) oční čočky. Teoreticky by se aplikací tohoto gelu měla nahradit přirozená čočka novou a více elastičtější čočkou. Testy se zatím provádějí na zvířatech.

*Ze zahraničních materiálů připravila Marta Zemanová*

*Zdroj: [www.allaboutvision.com/conditions/presbyopia.htm](http://www.allaboutvision.com/conditions/presbyopia.htm),  
[www.essilor.cz/cocky.html](http://www.essilor.cz/cocky.html)*

# INFORMACE

## MASARYKOVA UNIVERZITA ROZŠÍŘILA MOŽNOSTI STUDIA PRO POSTIŽENÉ



Pět nových učeben mohou využívat studenti s těžkým smyslovým a pohybovým postižením na Masarykově univerzitě v Brně. Rozšíření dosavadních kapacit pro studium postižených lidí umožnila smlouva o spolupráci, kterou zástupci univerzity podepsali s vedením počítačové firmy IBM. Firma se zavázala poskytnout počítačové vybavení i zaškolovací kurzy a stáže v celkové hodnotě zhruba 2,4 milionu korun.

K rozšíření kapacity střediska vedl univerzitu rostoucí počet postižených studentů, kteří školu navštěvují. Nyní studuje na univerzitě 174 zrakově, sluchově nebo pohybově těžce postižených studentů, což znamená meziroční nárůst o zhruba 45 procent. Poměrné zastoupení osob s postižením mezi studenty školy je přitom zhruba stejné jako v běžné populaci.

Postižení studenti mohli dosud využívat jen tři učebny s 18 pracovními místy, nyní se jejich počet zvýší na 42. K dispozici budou mít například digitální čtecí zařízení s hmatovým i hlasovým výstupem, zvětšovací lupy s hlasovým výstupem a také softwarové hlasové syntezátory. Přibude také notebooků, které budou sloužit k zaznamenávání přednášek. Právě s tím mají například sluchově postižení studenti největší problém. „Není možné sledovat tlumočníka, který překládá přednášku do znakové řeči a zároveň si dělat poznámky,“ řekla ČTK studentka Iveta Smutná.

*Zdroj: [www.internetporadna.cz](http://www.internetporadna.cz)*

## POLICISTÉ V BRNĚ DÍKY INTERNETU KOMUNIKUJÍ S NESLYŠÍCÍMI

Policie je v Brně nově schopna okamžitě poskytnout pomoc neslyšícímu v nouzi. Znaková řeč již díky internetu při komunikaci není překážkou. Oddělení Brno-střed, sídlící na centrálním náměstí Svobody, je totiž nově propojeno s Centrem znakového překladu v Ostravě. Prostřednictvím



webových kamer a počítače tak mohou být jeho tlumočníci virtuálně přítomni při jednáních s neslyšícím a ihned sdělit, jakou pomoc potřebuje.

„V minulosti trvalo desítky minut, někdy dokonce hodiny, než se podařilo pro neslyšící oběti trestných činů či přešupků sehnat tlumočníky. Nyní stačí jen usednout s příchozím k počítači,“ řekl ČTK spoluvůrce nového systému Pavel Löflmann. „Před lety jsem se stal účastníkem dopravní nehody. Nevěděl jsem, jak se mám s ostatními domluvit. Používám hlas, ale lidé bez postižení sluchu mi moc nerozumí. Trvalo dlouho, než se dostavil tlumočník,“ sdělil ČTK předseda unie neslyšících Svatopluk Žamboch. Podle něj je nová služba velmi důležitá.

S ostravským centrem znakového překladu je v Česku zatím propojeno deset institucí. Jeho tlumočníků využívá například nemocnice a radnice ve Valašském Meziříčí, ostravský úřad práce, nebo sociální odbor tamního magistrátu.

*Zdroj: ČTK*



## HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI

### Anne Sullivanová

V letošním roce si připomínáme 140 let od narození jedné z nejvýznamnějších pedagogických osobností ze světa hluchoslepých, Anny Sullivanové.

Světově proslulou se stala jako učitelka hluchoslepé Heleny Kellerové, téměř po dobu 30 let ji věrně provázela životem. Ne náhodu ji americký spisovatel Mark Twain označil za „divotvůrkyni.“ Anna Sullivanová svými pedagogickými metodami dokázala zázraky. Právě ona stála za vynikajícími výsledky Heleny Kellerové v osobní výchově, ve škole a při vysokoškolském studiu.

Anna Sullivanová se narodila 14. dubna roku 1866 ve státě Massachusetts v USA. Jako dítě chudých přistěhovalců z Irska poznala život z jeho druhé strany. Byla nejstarší z pěti dětí, z nichž pouze dvě se dožily dospělosti. Otec propadl alkoholu, matka umírá na tuberkulózu, když Anna dosahuje věku 9 let. Po smrti matky žila Anna po určitou

dobu s otcem, zatímco dva ze sourozenců vychovával strýc. V 10 letech se Anna spolu s bratrem ocitá v sirotčinci v Tewksbury. Po 3 měsících zde bratr umírá.

V 7 letech postihla Annu vážná oční choroba – trachoma. Jedná se o bakteriální onemocnění, které může vést až k oslepnutí. V důsledku toho, že infekce nebyla léčena, došlo u Anny k poškození zraku. Později podstoupila Anna dlouhý řetězec operací, kdy se jí lékaři snažili zachránit zrak. Navzdory tomu zůstalo její vidění rozmazané a nezměněné.

Během pobytu v sirotčinci se doslechla o škole pro slepé děti v Massachusetts. V sirotčinci panovaly úděsné podmínky a Anna využila příležitosti, když do sirotčince přijel na inspekci pan Sanborn. Poprosila o zařazení do školy. Její žádost byla vyslyšena a ona v roce 1880 přestoupila do Perkinsonovy školy pro slepé. Zde podstoupila další operaci očí, při které znovu získala část zraku.

Jednou z nejdůležitějších věcí, kterou se ve škole naučila, byla jednoruční abeceda sestavená pro neslyšící osoby. Každé písmeno abecedy bylo představováno jinou pozicí ruky, pro osoby s hluchoslepotou byla slova psána do dlaně ruky. Tento způsob komunikace si Anna osvojila, aby mohla komunikovat se svojí spolužačkou, hluchoslepotou Laurou Bridgemanovou. Schopnost psát do dlaně druhé osoby byla klíčem k jejímu pozdějšímu úspěchu v komunikaci s Helenou Kellerovou. V roce 1886 Anna úspěšně dokončila studia a byla ředitelkou školy doporučena jako učitelka pro Helenu Kellerovou.

Když poprvé ke svéžačce přijela, bylo Heleně sedm let a byla velmi nedisciplinovaná. Slečna Sullivanová začala výuku lekcemi „poslušnosti“. Dvacetiletá Anna ve svém dopise ze 6. března 1887 vzpomíná, jak dala Heleně do ruky dárek, novou pannu, a anglické slovo doll jí vyhláskovala do dlaně prstovou abecedou. Když jí pannu vzala, rozhodnuta ji vrátit až dívence slovo označující hračku zopakuje, Helena odmítla úkol splnit, ale panny se urputně dožadovala. Nedostala ji a upadla do jednoho ze svých tehdy ještě četných hysterických záchvatů doprovázených vřískotem typickým pro neslyšící děti. Učitelka s ní chvíli zápolila, vzápětí ale moudře odvedla její pozornost k jiné „hře“.





Helenu pohyby učitelčiných prstů zaujaly a posléze se jí podařilo písmena po ní napodobit: „Nevěděla jsem, že hláskuji slovo, ani jsem netušila, že slova vůbec jsou; pohybovala jsem pouze prsty, napodobujíc vše jako papoušek. V následujících dnech jsem se tímto mechanickým způsobem naučila hláskovat mnoho slov.“

Heleně trvalo ještě řadu týdnů, než pochopila, že vše má své pojmenování. Během jedné vycházky šly učitelka i žačka kolem pumpy. Někdo právě čerpal vodu. Učitelka do proudu přistrčila Heleninu ruku a prstovou abecedou jí do druhé dlaně hláskovala slovo voda. „Stála jsem tiše a soustředila všechnu pozornost na pohyb jejích prstů,“ popisuje po letech toto své duševní probuzení Helena. „Najednou jsem pocítila jakési nejasné tušení čehosi jakoby zapomenutého - záchvěv vracejícího se uvědomění, a náhle mi bylo nějakým zvláštním způsobem zjeveno mystérium mluvy. V té chvíli jsem pochopila, že voda znamená to obdivuhodné, chladící cosi, co se právě přelévalo přes moji ruku. To živé slovo probudilo mou duši, dalo mi světlo, naději, radost. To slovo mou duši vysvobodilo! [...] Opouštěla jsem pumpu hoříc touhou po učení. Vše mělo jméno a každé nové slovo zrodilo novou myšlenku. Po cestě k domovu se každý předmět, jehož jsem se dotkla, chvěl životem. Bylo to tím, že jsem viděla oním podivným novým zrakem.“

Učitelka pokračovala výukou prstové a Braillovy abecedy. Pomocí prstové abecedy začala Helenu seznamovat se jmény věcí a snažila se, aby pochopila, že každá věc má své jméno. Začátky výuky byly svízelné, ale Anniny lidské vlastnosti, její životní zkušenost a pedagogické schopnosti ve spojení s nadáním, zájmem a vytrvalostí její žačky dokázaly divy. Před hluchoslepu Helenou se otevřela netušená životní cesta. Anna začala se svou žačkou navštěvovat školu a v roce 1888 se s ní vrátila do Perkinsonovy školy. Dále s Helenou absolvovala studium na Cambridge school pro mladé slečny a nakonec Radcliffe College. Zde Helena promovala v roce 1904. Potom se přestěhovaly do Wrenthamu v Massachusetts. Po ukončení studií slečny Kellerové Anna Sullivanová pokračovala jako její „pomocnice“ při jejích cestách a na různých vzdělávacích akcích. Půvabná a inteligentní Kellerová, opředaná



pověstí zázračného dítěte se stala velmi činnou a známou.

V roce 1905 se Sullivanová provdala za profesora Harvardské Univerzity Johna A. Macyho, který pomohl Heleně s její autobiografií. Během několika let však začaly v manželství neshody a od roku 1914 žili odděleně, přestože se nikdy nerozvedli.

Anna zůstala s Helenou v jejím domě a doprovázela ji na cestách. Pár se snažil režimovat film *Osvobození*, ale ten nebyl moc úspěšný, větší úspěch zažily ve varieté. Sullivanová a Kellerová byly neustále žádány o přednášky a o pomoc při získávání peněz pro Americkou nadaci pro nevidomé. Svými vystoupeními se jim podařilo získat 2 miliony dolarů pro Nadaci Heleny Kellerové. Sullivanová začala časem získávat uznání za její mimořádné pedagogické schopnosti a nakonec, v roce 1993, vydala spisovatelka Nella Braddy životopisnou knihu s názvem: *Anna Sullivanová Macyová: Příběh v pozadí Heleny Kellerové*.

Zrak paní Sullivanové postupně slábnul až v roce 1935 zcela oslepla. Rok na to, 20. října 1936, ve věku 70-ti let umírá ve Forest Hills v New Yorku. Pro Helenu byla zajištěna jiná žena, která jí pomáhala a doprovázela po zbytek jejího života. V životě Heleny však už nikdo nemohl nahradit místo „Učitelky.“ Sama Helena Kellerová o své velké učitelce a přítelkyni napsala mimo jiné toto: „Má učitelka mi je tak blízká, že se cítím být s ní téměř srostlá. Nebude nikdy v mé moci posoudit, kolik mé radosti z krásy kolem je mi vrozené a za kolik z toho vděčím jejímu vlivu. Cítím, že její bytost je s mou nerozlučně spojena a ona je mým světlem na cestách, kterými se ubírám. Za vše, co je ve mně dobré, vděčím jí. Není ve mně žádné schopnosti, snahy či radosti, kterou by ona neprobudila k životu svým láskyplným dotykem.“

Na podzim roku 2003 byla Anna Sullivanová uvedena do Národní ženské síně slávy v Seneca Falls v New Yorku. Tato organizace uděluje titul věčné slávy ženám, které během svého života přispěly největšími hodnotami k rozvoji své země.

*pro Doteky připravila  
Jana Blahoutová a Petra Zimermanová*





## ZE SVĚTA

### EVROPSKÉ PRÁZDNINY HLUCHOSLEPÝCH V ROŽNOVĚ ANEB PRÁZDNINOVÝ SEN NA MORAVĚ

Milí čtenáři!

Jsem zpátky doma z 9. Evropských prázdnin pro hluchoslepé, které se tento rok uskutečnily na Moravě blízko slovenských hranic. Dne 11. srpna ve tři hodiny ráno jsem opustil svůj dům v Brightonu (Anglie) a vyrazil pěšky na autobusové nádraží. Cesta na nádraží místo obvyklé půlhodiny za denního světla mi tentokrát trvala přes hodinu. Když jsem byl konečně blízko cíle, zakopl jsem o kolo položené napříč přes chodník a upadl. Sice se mi nic vážného nestalo, ale byl jsem pořádně vyvedený z míry. Při pádu se mi totiž bílá hůl zapletla do výpletu kola a ohnula se tak do pravého úhlu. Bylo mi pak trapné se s ní pohybovat mezi lidmi. Tato situace mě donutila k tomu, abych urychlil svou kampaň proti překážkám na našich chodnících.

Na autobusové nádraží Pool Valley jsem dorazil ve čtyři hodiny. V této době tu ještě nikdo nebyl. Až za pět minut čtvrt na pět začali odněkud přijíždět lidé a posléze přijel i náš autobus. Řidič autobusu se snažil narovnat mou ohnutou hůl, ale jak je vyrobena z hliníkové slitiny, zlomila se. Za ty dva týdny, co jsem ji používal, má image elegána značně utrpěla.

Řidič autobusu společnosti National Express byl tak vstřícný, že se mnou počkal na navazující autobusové spojení z Londýna. Zbytek cesty do Brna proběhl celkem v klidu. Byl jsem v dobré společnosti dvou mladíků z Lewishamu (městská část v Londýně), kteří jeli na turistickou dovolenou pořádanou adventisty. Byli to prima kluci, ale zdálo se, že jsou naprosto konsternováni tím, že ne všichni Češi rozumí jejich specifické výslovnosti.

V Brně jsem našel cestu na vlakové nádraží, kde jsem se setkal s Radkou, přednášející z katedry Speciální pedagogi-



ky Masarykovy univerzity v Brně. Brzy se k nám připojily její tři okouzující studentky Mariana, Lenka a Pavla. Měli jsme velmi příjemnou cestu do Rožnova pod Radhoštěm, jenž byl kdysi lázeňským městem. Cesta byla zpestřena několika přestupy, na které jsme měli jen velmi málo času. Což představovalo pořádnou dávku pobíhání z jednoho nástupiště na druhé. Když jsme konečně dorazili do cíle cesty, setkali jsme se s Janou a Jirkou, který přednáší na katedře Speciální pedagogiky Univerzity Palackého v Olomouci. (Minulý rok jsem měl možnost navštívit Olomouc.)

Lokalita rekreačního střediska Orbita, kde jsme byli ubytováni, se nacházela v podhůří blízko česko-slovenských hranic. Zdejší vzduch byl čistý a svěží, krajina nádherná a společnost stimulující. Týden byl bohatě nabitý – absolvovali jsme dvě pěší túry do hor, navštívili jsme zdejší valašské muzeum pod širým nebem, továrnu na výrobu svíček, absolvovali jsme jízdu na koních a několik uspokojivě dlouhých dobrodružství v místních restauracích u českého piva.

Zpátky k Orbitě. Jídlo zde bylo dobré a vydatné, ačkoliv jeden hluchoslepý účastník ze Švédska si postěžoval, že zde nemají ryby. Snažil jsem se ho přesvědčit, že vztah České republiky k moři se velmi liší od situace v jeho rodné zemi. To, že Češi milují knedlíky, je známé klišé. Některá klišé však jsou pravdivá...

Prožil jsem tu báječný čas, byl jsem hýčkaný vlídnými českými pomocníky. Všichni byli dobře vyškolení a milí. Obzvlášť jsem se bavil na dvou tanečních zábavách. A mohu hrdě říci, že jsem se naučil českou polku na slušné úrovni.

Dne 19. srpna nastal smutný den. Většina účastníků odjížděla domů, včetně velké skupiny Belgičanů, kteří na těchto prázdninách hráli velmi pozitivní roli. Ale já jsem na Orbitě zůstal ještě pár dní jako pozorovatel během zasedání výkonného výboru Evropské unie hluchoslepých (EDBU), které se koná jednou za půl roku. V budoucnosti bych chtěl v této organizaci hrát větší roli.

Na konci pobytu na Orbitě jsem musel vyřešit, jak se dostanu zpátky do Brna, kde jsem měl stihnout autobus do Londýna, měl jsem tzv. otevřenou jízdenku. Štěstí se na mě usmálo. Dopadlo to tak, že jsem nakonec cestoval vlakem



na západ do Prahy s Petrou, která je ředitelkou LORMu – Společnosti pro hluchoslepé, a její kolegyní Martou. Po cestě se muselo opět 2x přesehat s minimem času na přestup, a tak jsem byl velmi vděčný za jejich pomoc.

Večer po příjezdu do Prahy mě Petra pozvala na večeři do místní restaurace. Taková nabídka se nedala odmítnout. Po večeři mě doprovodila na autobusové nádraží, odkud mi v půl desáté večer odjížděl spoj do Anglie. V autobuse jsem hned usnul. Vzbudili mě až úředníci pasové kontroly na německých hranicích. Cesta do Brightonu byla klidná a domů jsem dorazil před desátou hodinou večer 22. srpna. Tak skončil můj prázdninový sen a můj denní režim se vrátil do starých kolejí.

Na závěr svého příspěvku bych chtěl poděkovat organizátorům 9. Evropských prázdnin hluchoslepých, speciálně Janu Jakešovi a dále personálu Orbity, který se nám věnoval s nevyčerpatelným humorem a pochopením. Dále bych rád vyslovil svůj dík každému v České republice, kdo byl vůči mě laskavý a ohleduplný s ohledem na mé potřeby.

*Colin Bennett (Překlad Marta Zemanová)*



## ŘÁDKY NEJEN PRO SENIORY

### Druhá světová válka

#### VÁLEČNÝ TEROR NA SLOVENSKU PODLE VYPRÁVĚNÍ OČITÉ SVĚDKYNĚ

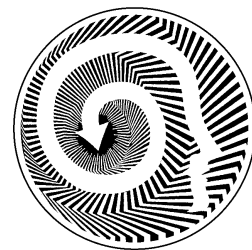
Při náhodném setkání se sousedkou jsem zjistila, že jako děvče strávila asi půl roku na Slovensku, kde bydlela společně s maminkou, bratrem a dědečkem poblíž Nízkých Tater pod horou Temelín na kraji lesa a prožila zde vlastně poslední měsíce války. Tak jsem trochu vyzvíдалa a sousedka mi ochotně vyprávěla následující události, které vypovídají o hrůzném průběhu druhé světové války v těchto hornatých oblastech Slovenska.

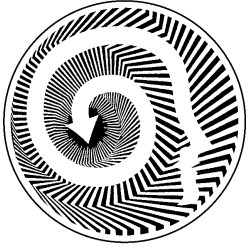
„Byl listopad roku 1944, draly jsme večer peří, když při-

šel můj bratranec a ten nám hlásil: „Máme tu Šváby (tj. Němce)!“ To už byly slyšet také výstřely od partyzánů (bylo jich všude plno) na německé nacistické okupanty. Ti se namíchli a už to jelo, střílelo se na všechny strany. Němci se partyzánů báli, tak stříleli většinou jen ze stodol, nebo od stohů slámy, které byly poblíž lesa.

Pak Němci začali nabírat chlapce už od věku 15 let, prostě všechny muže, kteří ve vesnicích byli aspoň trochu schopni chůze, odvedli je přes 3 vesnice a seřadili je v jednom statku ve velké stodole, kde byli přísně hlídáni. Tam je potom velmi důrazně vyslýchali a asi 8 podezřelých posléze vyvedli ven za stodolu, museli vykopat dvoumetrovou jámu, vytrhali jim ještě nehty, zastřelili, naházeli do té jámy a zasypali. Ostatní pak odvezli k dalším výslechům do Trenčína, kde byli nakonec uvězněni. Ti mladší se potom sice odtud vrátili, ale mnozí z nich byli prý také zastřeleni a hozeni do studny (po válce je v ní skutečně našli a pak důstojně pohřbili na různých místech).

Střílelo se pořád z obou stran. Vesnicí protékal potok, na jednom břehu bojovali němečtí okupanti, na druhém partyzáni. Každé rodině ve vsi bylo určeno, kolik Němců mají ubytovat, ti sice s sebou měli i kuchyň, ale co se dalo, všechno snědli, Němci ve dne, partyzáni v noci, všichni měli hlad. Němečtí vojáci u nás pobývali průběžně, vždy 3-4 dny, než šli zase dál a tak se během půl roku střídali. Jednoho večera k nám přinesli raněného důstojníka (měl na čepici smrtku) a maminka mne upozornila, že to jsou němečtí vojáci, kteří zabíjejí, tak jsem se tohoto důstojníka moc bála. Ležel u nás 14 dnů, u postele měl samopal a kolem sebe čtyři vojáky v plné zbroji jako osobní ochranu. Všechny maminka musela krmit a to jí důstojník ještě poroučel, co má vařit. Než on začal jíst, museli jsme se, tedy já, maminka a dědeček, najíst předem, asi měl obavu, abychom ho neotrávili. A když odcházeli, tak prohledali celý barák a odnesli téměř vše, co bylo k jídlu, i zavařeniny ve sklenicích. Byl to těžký život na vesnici, kde v této době žily jen ženy s dětmi a všichni chtěli jíst. Jeden můj bratranec přežil toto válečné běsnění ve stodole na hanbálkách. I když Němci kolem něho vidlemi propichovali uskladněné seno, nikdy na něj nepřišli, měl tedy velké štěstí.





Potom jsem viděla, jak se nad loukami bezmocně ploužilo anglické letadlo, které spadlo do lesa. V něm bylo celkem 5 mužů, spatřila jsem, jak dva z nich kamsi utíkali. Zbývající tři byli nalezeni mrtví, které pak pohřbili u nás na hřbitově a po válce na jejich hrob přišli angličtí vojáci. Z letadla spadla také bomba a tekl benzín, ze kterého se vytvořil metr široký potok. Někteří lidé se dokonce ani nebáli nabírat vytékající benzín do kýblů vedle ležící bomby.

Jednou, bylo to asi v 10 hodin dopoledne, jsem šla do kostela na mši, mne zastavil pohledný mladík v uniformě a ten se ptal, zda vím o pádu letadla a kde je ta bomba, tak jsem ho k tomuto místu navedla. Asi za půl hodiny, právě při modlitbách, se ozvala ohromná rána, když odstřelili bombu. Kostel se otřásl a z oken se vysypaly střepy skla, doma jsme měli také okna vytlučená. Po 15 letech, když jsem zůstala doma, přišel k nám s mým švagrem tento voják, tak jsme si všichni společně zavzpomínali a on si dopodrobna všechno pamatoval, i na mne.

Ještě o velikonocích roku 1945 přišlo hlášení z obce, aby každá rodina odevzdala 1 kg brambor a 10 vajec pro německé vojáky. Teprve potom celý štáb natrvalo odjel i s kuchyní

Pak už přijeli Rusové a blížil se konec války. V sousední vesnici byl velký statek, do kterého se ruští vojáci přicházeli v podvečer ubytovat, hráli na harmoniku, bylo veselo a místní děvčata se Rusům ani příliš nebránila. To se odehrávalo i ve všech ostatních vesnicích, kterými Rusové jen procházeli, večer se šli vyspat a ráno už byli zase pryč.“

*Pro Doteky zaznamenala Miroslava Malášková z Brna*

## **PROTEKTORÁT 1943**

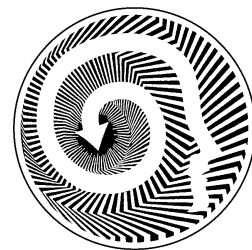
Už půl roku se učím prodavačem. Teď jedu k tetě na zimní prázdniny. V Moravičanech vystoupím, teď už jen 5 km šlapání ve sněhu a jsem ve vsi. Chci ještě zamávat na vlak, který mne sem přivezl. Co se to během noci stalo? Na lokomotivě, na stěnách vagónů, na dveřích nádraží, všude je velké, bílé písmeno V. Že by snad konec války? Vykračuji

do mrazivého dopoledne. V dálce přede mnou kodrcá povoz, také na jeho zadním čele svítí bělavé, hnědými potůčky přerušované „V“. Vedle kraviček pohupuje vozka bičem. Nesměle ujasňuje moje dohady. „Němci v Rusku zvítězili nad dalším městem, asi Stalingradem. To velké „V“ znamená Victoria – vítězství. A ty hnědé, smrdící potůčky? Náhodou jsem dozadu naložil nejřidší hnůj a dolil močůvkou. Jak jinak mám bezeslov říct, co si myslím o zabíjení lidí?“ Trochu jsem porozuměl. Takhle se dá vyjádřit pohrdání válkou!

Za pár týdnů slyším v rádiu, že německá vojska provedla taktický úhyb směrem k polským hranicím.

Sháním mapu, jako svůj tajný poklad mi ji půjčuje bývalý student. Podle měřítka od Stalingradu uběhli Němci téměř 2 000 kilometrů. Jsem hrdý na pana Hudce. Přivezl z berlínské olympiády zlatou medaili, ještěže byl gymnasta. V běhu pozpátku by nad německými borci asi neměl šanci.

*Viktor Sedlář*



## SPOLEČENSKÁ KRONIKA

### JUBILEA

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

86 let – Marie Štěpanovská

85 let – Věra Kessnerová

81 let – Zdeněk Lelek

70 let – Hana Petrová

65 let – Radmila Nováková

45 let – Miluše Kvašová

40 let – Lenka Sarköziová

### ÚMRTÍ

Dne 13.9.2006 ve věku 54 let zemřel náš bratr Jan Klemera, dlouholetý klient LORMu. Odešel nám v tichosti, možná po krátké bolesti. Snad pro něho byl odchod na věčnost do jisté míry i ulehčením po mnohaletém těžkém mnohostranném zdravotním postižení. Měl rád šachy a vlastně si vůbec rád hrál. Bavily ho knížky a vypočítávání matema-





tických úloh. I když se naučil Braillovo písmo, nikdy se mu nepodařilo číst plynule, ale myslím si, že když potřeboval, dokázal si v bodovém písmu přečíst krátké texty. Klid jeho duši!

*Mirek Klemra se sestrami Hanou a Květou  
a jejich rodinami*

Po dlouhé a těžké nemoci zemřel 20. října 2006 dlouholetý člen a klient LORM pan Jaroslav Nezval ve věku nedožitých 64 let. Se zármutkem v srdci vzpomínáme...

*členové LORMu*



## DOPISY

Milí čtenáři,

víte, že i my, hluchoslepí a nevidomí, můžeme hrát kuželky? Můžeme. V červnu se hrálo Mistrovství republiky nevidomých kuželkářů v Přerově. Bydlím kousek za Přerovem, tak jsem se na mistrovství jela podívat. Tohoto turnaje se zúčastnil i lormácký hluchoslepý pracovník Luboš Sychra. Možná jste o něm četli v časopise Zora. Je výborným hráčem, hraje za Slávii Praha. V Přerově hrál dobře a byl nominován na Mistrovství Evropy, které se hrálo v Luhačovicích. Jezdí na turnaje i do zahraničí a dosahuje dobrých výsledků. Obdivovala jsem všechny hráče, byli skvělí. Nechtěli byste to zkusit taky? Určitě by to stálo za to. V Přerově byl založen klub nevidomých kuželkářů. Lubošovi bych chtěla popřát hlavně hodně štěstí a úspěchu. Věřím, že mu budete všichni fandit.

V září jsem se jela podívat na pražský klub, na programu byla projížďka parníkem. Byl to krásný zážitek – plavba pod Karlovým mostem s výhledem na Pražský hrad a další památky. Bylo krásné slunečné počasí. Jeli jsme k Tróji, tam jsme si sedli do útulné předzahrádky a povídali si. Potom jsme se prošli Stromovkou a rozloučili se. Někdy na pražském klubu ahoj



# ZÁLIBY (HOBBY)



## LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY

### PUŠKVOREC PŮSOBÍ BLAHODÁRNĚ NA NEMOCNÝ ŽALUDEK

S touto bahenní a silně aromatickou rostlinou se setkáváme i v naší přírodě. Odedávna je puškvorec znám jako vynikající léčivá bylina, která se v hojné míře využívá také k výrobě alkoholických nápojů a v některých zemích též jako koření. Široké uplatnění nachází rovněž ve veterinárním lékařství při léčení nemocných zvířat, především koní a psů.

Puškvorec obecný (latinsky *Acorus calamus*) je vytrvalá bylina, dorůstající výšky kolem 120 cm. Při povrchu země vytváří vodorovně plazivý, hustě kroužkovaný, dužnatý a rozvětvený oddenek. Ten bývá až půl metru dlouhý, 2-3 cm silný a na spodní straně opatřen dlouhými kořeny, jimiž je upevněn v bahnité půdě. Plodem jsou červené podlouhlé bobule, které se však v našich klimatických podmínkách nikdy nevytvářejí. U nás jej najdeme na trvale zaplavených místech při březích vod, hlavně rybníků, tůní a kolem slepých ramen řek, v močálech a v mělce zatopených příkopech, kde často vytváří husté porosty. Kveté v červnu a červenci.

K léčebným účelům se používají oddenky, nejlépe z dvouletých až tříletých rostlin. Oddenky se nejčastěji sbírají koncem října a v listopadu při vypouštění rybníků v době podzimních výlovů, nebo za časného jara v březnu a dubnu po opadnutí případných záplav. Z důvodů znečištění vodních toků se dnes stále častěji získává oddenek z rostlin, pěstovaných v zahradních bazénech nebo větších betonových nádržích, naplněných směsí rybníčního bahna a rašelin, kterými může občas protékat malý pramínek vody. Pomocí háků či rycích vidlí vyrýváme oddenky z bahnité půdy. Po sběru se pečlivě omyjí v čisté vodě, pak se zbaví listů a kořenů a rozřežou na 20-30 cm dlouhé kusy, které se ještě mohou podélně rozkrojit. Většinou se požaduje oddenek neloupaný, protože obsahuje více účinných látek než lou-



paný. Suší se nejlépe umělým teplem do 35 stupňů Celsia. Vzhledem k silné a pronikavé vůni je nutné puškvorec sušit zcela odděleně od ostatních bylin. Nesmí obsahovat části stvolů, listů nebo kořenů, ani rezavé či zčernalé oddenky. Je rovněž třeba dávat dobrý pozor na možnost s oddenky orobince nebo kosatce žlutého, rostoucích na stejných místech, které však nikdy nevoní. Sušení je ukončeno až tehdy, když ztrácejí svoji pružnost a lámou se. Skladují se nejlépe v plastových obalech v suchu a temnu.

Puškvorec bývá značně oblíben hlavně v lidové medicíně, ale je rovněž uznávanou léčivou rostlinou i v oficiálním lékařství. Podporuje trávení, zvyšuje činnost látkové výměny, zmírňuje křečovitě stahy při nadýmání a krátkodobých průjmech a má dobrý močopudný účinek. V současné době se doporučuje ve formě čaje nebo lihového extraktu především při žaludečním a střevním kataru, překyselení žaludku, při žaludečních a dvanácterníkových vředech, někdy i při nechutenství, střevní kolice a chorobách močového měchýře. Hořký oddenek je často doporučován také ke žvýkání jako účinný prostředek proti kouření tabákových cigaret, obvykle přislazený cukrem a v kombinaci s pitím odvaru z ovsa. Zevně se užívá nálevu ze sušeného oddenku na omývání hlavy k posílení vlasů, k vymývání ran a na přípravu osvěžujících a posilujících koupelí. **POZOR!** Nesmí se užívat při chronickém průjmu a zácpě, není vhodný ani pro diabetiky (zvýšené riziko vzniku diabetické úplavice!).

Puškvorec patří bezesporu mezi nejstarší léčivé rostliny. Už více než 5.000 let jej používá čínská a indická medicína. Později jeho léčivé účinky poznali staří Egypťané a byl rovněž znám starým Řekům i Římanům, kterým sušený oddenek puškvorce dováželi arabští a féničtí kupci jako vzácné koření. Dodnes je tradičním kořením sladkých pokrmů a kompotů indické a islámské kuchyně. První živé rostliny puškvorce z Evropanů spatřili patrně vojáci Alexandra Velikého, a to při jeho výpravě do Indie, kde se tehdy tato rostlina pěstovala na plantážích. Do evropské přírody byl puškvorec zcela nepochybně poprvé zavlečen v průběhu 11. až 13. století tatarskými kočovníky do Pobaltí a zřejmě i do jiných částí našeho kontinentu. Z několika



pobaltských a polských legend je známo, že Tataři považovali puškvorec za rostlinu, která čistí vodu. Věřili, že v místech, kde roste puškvorec, je možno pít vodu a napájet koně bez obav z nějakých otrav či nemocí. Odtud také pramení lidové názvy puškvorce – například tatarské býlí nebo tatarská tráva (v polštině se nazývá tatarak). Právě ze země našich severních sousedů pocházejí písemné zprávy o jeho pěstování ze 13. století, ale tehdy se ještě příliš nerozšířil. Teprve od poloviny 16. století začal puškvorec dobývat i střední Evropu díky novým objevům a výměnným obchodům mezi několika botanickými zahradami a postupně tu zcela zdomácněl. Roku 1557 se dostal také do Prahy, kde jej získal darem z Cařihradu slavný autor Herbáře Pietro Andrea Matthioli od rakouského císařského vyslance na tureckém dvoře a nechal jej zde vysadit. O něco později byl puškvorec vysazen také ve Vídni. Od té doby je puškvorec rovněž využíván veterináři, zejména při léčení nemocných prasat, hovězího dobytka, koní, psů a jiných domácích zvířat. Velké množství puškvorcových oddenků se v dnešní době spotřebuje při výrobě hořkých likérů (například Jakamarus), dále v cukrářství a v parfumerii. Sušený oddenek bývá součástí mnoha průmyslově vyráběných léčivých přípravků a vonných přísad do koupelí, neboť značně prokrvuje pokožku a posiluje nervovou soustavu. Je také obsažen v čajové směsi Stomaran, užívané jako podpůrný lék při žaludečních a střevních obtížích.

*Zdeněk Sedláček*

## POVĚSTI Z NAŠICH KRAJŮ

### O KATU MYDLÁŘI

Kdokoliv zavítá do Chrudimi vlakem, již od nádraží se mu naskytne pěkný pohled na město. Na posledním strmém ostrohu řeky Chrudimky, vedle panoráma starobylého hlavního kostela, upoutá pozornost smělou stavbou nádherný starý dům, tzv. Mydlářův. Na konci 16. století ozdobil své rodiště bohatý měšťan Matěj Mydlář monumen-



tální stavbou ve slohu vlašské renesance. Dům byl postaven u horní brány v ulici zvané Kravařská. Ta se dnes, na počest zde v roce 1055 zesnulého českého knížete Břetislava I., jmenuje Břetislavova.

Rodina Mydlářů byla v té době v Chrudimi velice rozvětvená. Žil zde i Jan Mydlář, syn městského písaře, který na přání rodiny odešel v roce 1582 studovat do Prahy medicínu, aby se mohl stát městským „ranlékařem“. Student Jan Mydlář se však nešťastně zamiloval do nejstarší dcery svého příbuzného Matěje Mydláře – Dorotky. Jenomže ta jeho lásku neopětovala, neboť byla volných mravů. Když byla jedním z mnoha panských hejsků obtěžkána, tak z obavy před trestem, který by jí v té době jinak neminul, provdala se urychleně za starého neduživého mlynáře Vaňuru.

Se starcem žila Dorotka ve stálých svárech a když dlouho neumíral, začala ukládat o jeho bezživotí. Za tímto účelem se spojila se třemi čarodějnicemi: jménem Pastušina, Slídovna a Mrázková, které pomocí různých kouzel měly starce umořit. Když to dlouho trvalo a starý Vaňura se neubíral ze světa, tak ho jeho žena otrávila.

Zamilovaný student se dozvěděl, že jeho Dorotka sedí už týden za pevnou závorou v žaláři spolu se třemi babiznami čarodějny. Rozhodl se dívku osvobodit „z drápů katových“. Protože však pouze kat a jeho holomci mohli vejít k odsouzeným ženám, stal se pomocníkem chrudimského kata. Dorotku sice ochránil před mučením, ale nikoliv před popravou – byla zaživa pohřbena a čarodějnice upáleny.

Jan Mydlář však už zůstal vyčleněn ze společnosti počestných lidí. Nakonec si vzal za ženu dceru chrudimského kata. Sám pak neblaze proslul tím, že v osudný 21. červen 1621 provedl hnusnou exekuci nad 27 českými pány.

*Jaroslava Kolářová*

# Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ



## VÁNOČNÍ ZAMYŠLENÍ

Je Štědrý večer, všichni usedáme  
ke společnému stolu, kolem nás to voní  
kaprem smaženým i krásně narovnaným  
vánočním cukrovím.

Bohu všemohoucímu děkujeme za to,  
že všichni jsme se spolu zas ve zdraví  
mohli sejít,  
vzpomínkou na ty, kteří s námi  
již nemohou být.  
Pozdrav vánoční do těch nám neznámých,  
dalekých a tajemných míst zasíláme!

Vánoce však nejsou jen naše poštovní schránka,  
plná vánočních pozdravů.  
Vánoce jsou láska a pochopení  
v našich srdcích!

Vánoce nejsou jen Štědrý večer s pozváním  
ke slavnostně zdobenému a bohatě prostřenému stolu.  
Vánoce jsou touha, která nám pomáhá  
působit radost všem lidem,  
nejen těm, které máme rádi  
a kteří jsou nám blízcí!

Vánoce nejsou jen stromek vánoční  
tak zářící svíčkami rozžatými,  
se spoustou dárků, převázaných stužkami  
zlatými či stříbrnými.



Vánoce jsou poezií, kterou naše duše vnímá,  
vyjadřujíc jí slovy: „radostné, ve zdraví, lásce a pokoji  
prožité svátky vánoční“,  
vám všem přeji ti, kdo vás mají rádi!

*Marie Doležalová, Jihlava*

## DATEL

Jsem opět v lesoparku a stojím u velikého dubu. Dívám se na kmen stromu a co to slyším - nějaké bučení. Zdeněk vidí ptáka - datla, jak zobákem buší tak rychle do suchých větví stromů, že dřevo přitom rezonuje. Ten zvuk se nese celým lesem jako salva z kulometu.

Datel mě říká: „Můžeš mě slyšet, jakmile přijdeš do lesa, i když mě nevidíš. Prozradím Vám, že na jaře tyhle zvuky tvoří součást mých svatebních námluv, zatímco jinak dávám tímhle způsobem najevo, že zde už bydlím já. V létě, když se starám o mláďata, vyhledávám raději živočišnou stravu, nejčastěji nebezpečné škůdce lesních stromů, především pak kůrovce. Proto mě lesníci mají rádi a říkají mi „doktor stromů“. V zimě dávám raději přednost olejnatým semenům. Klidně se pochlubím tím, že semínka ze šišek umím vybírat líp než má kamarádka veverka. A tak na „kovárně“, tedy místě, kde si pravidelně na semenech ze šišek pochutnávám, najdete moc a moc roztřepaných šišek, „ve kterých už žádná semena nenajdeš.“ To vše mi povídal datel.

*Jarka Navarová, Chomutov*



## VZKAZY MOUDRÝCH

**KAŽDÝ DAR, I SEBEMENŠÍ, JE VE SKUTEČNOSTI  
VELIKÝ, BYL-LI DÁN S LÁSKOU.**

*Pindaros*

# RECEPTY



## VÁNOČNÍ CUKROVÍ PRO DIABETIKY

### ROZINKOVÁ SRDÍČKA

*50g celozrnné mouky, 160g rozinek, 140g vlašských ořechů, 100g citrónové šťávy, umělé sladidlo, bílek na potření, mandle na ozdobení*

Jemně nastrohané ořechy a dvakrát pomleté rozinky, předem opané v teplé vodě, promícháme s ostatními surovinami. Vzniklé těsto zabalíme do čisté utěrky a necháme do druhého dne odpočinout. Pak vyválíme plát o síle 5 mm a vykrajujeme srdíčka, která klademe na olejem vymazaný a moukou vysypaný plech. Jednotlivé tvary potřeme bílkem a zdobíme sekanými ořechy nebo kousky mandlí. Pečeme při teplotě 180°C asi 10-15 minut a ještě teplé sundáme z plechu.

### VLOČKOVÉ TYČINKY

*200g ovesných vloček, 100g rozinek, 40g umělého sladidla Glukopur, 50g sekaných vlašských ořechů, 2 vejce, půl prášku do pečiva*

Všechny suroviny promícháme v misce a necháme do druhého dne v chladničce. Pak ukrajujeme lžičkou malé množství hmoty, z níž mokřými dlaněmi tvarujeme asi 5 cm velké tyčinky, které pečeme do světle hnědé barvy, na plechu vyloženém čistým pečícím papírem při teplotě 150-160°C.

DOTEKY. Bulletin LORMU, Léto Podzim, číslo 48. Vychází čtvrtletně.  
Vydává: LORM – Společnost pro hluchoslepé, Zborovská 62, 150 00 Praha 5.  
Vychází v černotisku, v 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: 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 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 49 (Zima 2006) je 20. 1. 2007.



**Doteky v roce 2006 vychází s pomocí nadačního příspěvku Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. DĚKUJEME.**

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

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