

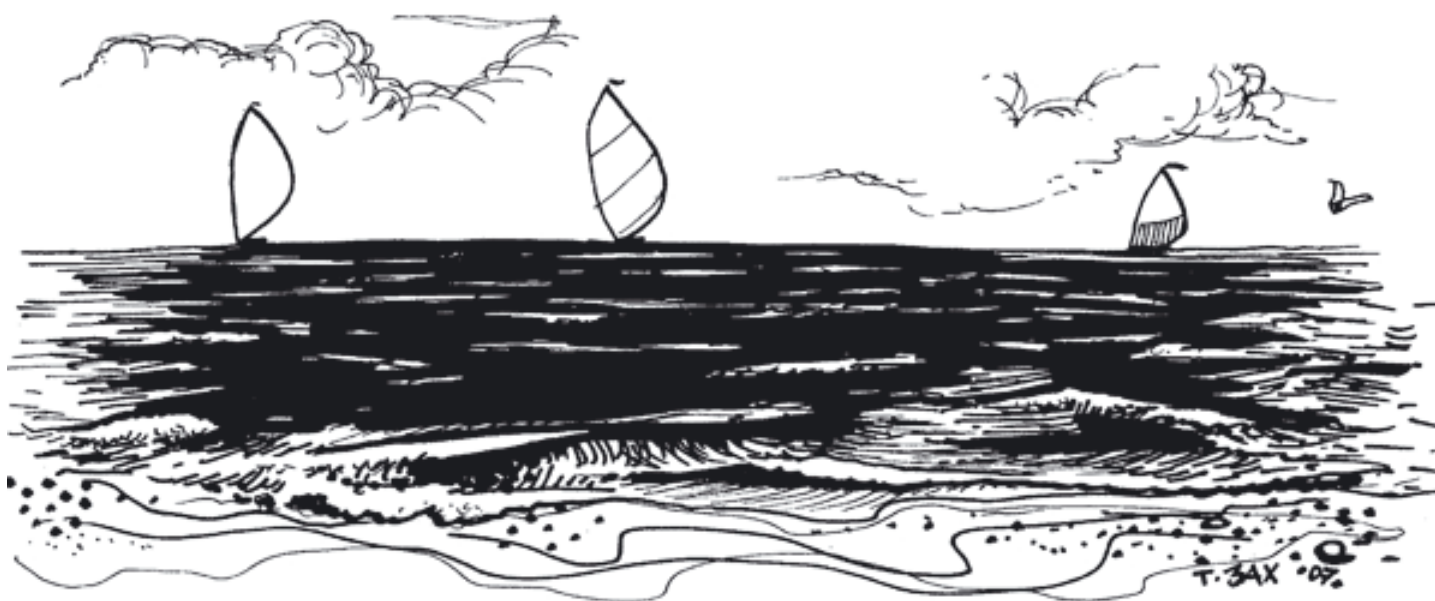
DOOTEKY

51
2007



LORM
SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

BULLETIN LORMU – LÉTO



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

- 5 • SLUŽBY PRO HLUCHOSLEPÉ NOVĚ I V PLZEŇSKÉM KRAJI
- 13 • UMĚNÍ PŘEKONÁVAT PŘEKÁŽKY SE ČLOVĚK UČÍ (ROZHOVOR)
- 18 • MIMOŘÁDNÉ VÝHODY
- 30 • HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI: OLGA IVANOVNA SKOROCHODOVÁ



OBSAH ČÍSLA 51

LÉTO 2007

VERŠE – Letní sen	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORA	4
ZPRÁVY Z LORMU	
Služby pro hluchoslepé nově i v Plzeňském kraji	5
Od září otvíráme akreditovaný kurz pro pracovníky v sociálních službách.....	5
Sedm dní v Opočně.....	6
Klubová činnost Brňáků – kabrňáků	7
Výlet na Zámek v Hradci nad Moravicí	10
Hledáme asistenta, asistentku?	11
Naši dobrovolníci	12
ROZHOVOR	
Umění překonávat překážky se člověk učí	13
PRÁVNÍ PORADNA	
Mimořádné výhody	18
Nahlížení do spisů	20
Rodičovský příspěvek	21
PORADNA PSYCHOLOGA	
Role etického kodexu v pomáhajících profesích (3. část)	22
ZDRAVÍ	
Příčiny hluchoslepoty: Menierova choroba	23
INFORMACE	
Nečekané vítězství	25
Trafika - noviny a časopisy v elektronické podobě pro nevidomé	26
Památky na pražské Královské cestě	26
V kavárně Potmě mohli lidé vypít kávu na pomoc nevidomým	27
Zápisník Easylink – pomocník třeba i pro hluchoslepé	28
HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI	
Olga Ivanovna Skorochoodová	30
ZE SVĚTA	
Britští vědci zkoušejí zvrátit degeneraci oka kmenovými buňkami	32
Nové ušní implantáty jsou nadějí pro neslyšící	33
SPOLEČENSKÁ KRONIKA	34
DOPISY – Opočenské povýšení	35
ZÁLIBY (HOBBY)	
Léčivé a aromatické byliny: Čekanka čistí krev	36
Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků: Vyznání.....	38
VZKAZY MOUDRÝCH – Zrnka	39
RECEPTY - Hrníčkový smažák.....	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

Letní sen

Když slunce vychází, začíná nový den,
tak noc zvolna odchází a s ní i můj sen.
Sen v němž se touláme po loukách i lesích,
a nasloucháme šumění potoka na jeho měkkých březích.
Přes potok Most tvoří klády,
a nad námi svit slunce prosí, "mějte se rádi."
"Co most postačí i jen jedna kláda,
když on miluje tebe a když i ty jej máš ráda."

Oči Tvé září jako to slunce,
já uchopím do dlaní Tvé malé ruce.
Slunce za obláček se na chvíli schová,
já něžně tě políbím a znova a znova.
Pohladím lehounce Tvé krásné vlasy
i nebe zčervená, tak hádej, proč asi?

Držíc se za ruce kráčíme pěšinou,
sledujeme motýla, jak mazlí se s květinou.
Jak se s ní mazlí, jemně se dotýká,
je velmi pozorný, nikam ne pospíchá.
Motýl a květina, vše stát se může,
já budu malý princ a Ty jeho růže.
Slunce už vysvitlo, den musel přijít,
já toužím lásko má, pro tebe žít.

Vašek Fišer



SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Léto je již v plném proudu a nyní horké dny lákají k návštěvám koupališť, přehrad a rybníků. Úvod našeho časopisu je věnován ryze letní romantické básni od našeho klienta i člena Vaška Fišera z Opavy. V letošním roce LORM opět pořádá týdenní rekondiční pobyty pro hluchoslepe osoby. Po velice úspěšném pobytu v Opočně na přelomu května a června již proběhl v prvním červencovém týdnu pobyt v Letovicích. V srpnu budou následovat další pobytové akce ve Švabově u Jihlavy a ve Škrdlovicích. Stručnou, ale zajímavou reportáží z východočeského Opočna se v tomto čísle se čtenáři podělila D. Kopáčová. Články z dalších rekondičních akcí přineseme v podzimním čísle Doteků. Dále si přečtete zajímavý rozhovor s Viktorem Sedlářem, který zde s velkou dávkou humoru líčí své nevšední zážitky. Rubrika ZDRAVÍ tentokrát pojednává o Menièrově chorobě, což je další metla současné civilizace, postihující zejména starší osoby.

V minulém čísle jsme vám v rubrice HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI přinesli článek o Harald Thilanderovi *Průkopník esperanta mezi nevidomými*, který vzbudil značný ohlas. V něm však došlo k malé zavádějící nepřesnosti. Dodatečně jsem totiž zjistil, že vynálezcem esperanta byl ve skutečnosti polský tvůrce židovského původu Ludvík Lazar Zamenhof (1859-1917). Nikoliv původně zmiňovaný profesor pařížské Sorbonny Theophil Cart, který byl zase nadšeným propagátorem esperanta po celém světě. Za tuto nepřesnost se čtenářům omlouvám a slibuji, že o L. L. Zamenhofovi bude zařazen článek v některém z příštích čísel. V této rubrice si nyní přečtete některá fakta o životě ukrajinské hluchoslepé vědecké pracovnice a básnířky Olgy Skorochoodové. Z důvodů velkého množství aktuálních zpráv a informací v tomto čísle nenajdete žádnou pověst z českých krajů. Rozsah Doteků je omezený, tak se jich příště dočkáte!

Hodně hřejivých, avšak nepříliš palčivých slunečních paprsků a vlahého vánku, ještě více životního elánu, samozřejmě dobré počtení, případně příjemný poslech upřímně přeje

Váš Zdeněk Sedláček

ZPRÁVY Z LORMU



SLUŽBY PRO HLUCHOSLEPÉ NOVĚ I V PLZEŇSKÉM KRAJI

Od 1. června jsme rozšířili naše služby směrem na západ Čech a do našeho týmu jsme přijali Mgr. Věru Dirlbeckovou na pozici terénní sociální pracovníce pro Plzeňský kraj. Hluchoslepí nejen z Plzeňského, ale i Karlovarského a Ústeckého kraje, se mohou na novou pracovníci obracet ve věci zajištění průvodcovských a tlumočnických služeb, poradenství, výuky komunikace, nácviku trasy s červenobílou holí apod. V těchto regionech již probíhá depistáž, na podzim plánujeme v Plzni otevřít poradenské centrum.

Kontakt na terénní sociální pracovníci pro Plzeňský kraj

Mgr. Věra Dirlbecková

mobil: 774 760 327

adresa: P.O.BOX 81, 303 81 Plzeň 1

e-mail: plzen@lorm.cz

OD ZÁŘÍ OTVÍRÁME AKREDITOVANÝ KURZ PRO PRACOVNÍKY V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

Akreditovaný kurz *Osobní asistent pro hluchoslepé a zrakově postižené* bude probíhat v Poradenském centru LORM Praha formou týdenních výukových bloků od září do prosince 2007 v rozsahu 190 hodin, z toho 40 hodin bude představovat praxe. Kurz byl akreditován Ministerstvem práce a sociálních věcí ve vzdělávacím programu v rámci kvalifikačních kurzů pro pracovníky v sociálních službách dle § 37 vyhlášky č. 505/2006 Sb.

Během kurzu se účastníci seznámí s problematikou hluchoslepoty a zrakového postižení, s komunikací osob s hluchoslepotou, získají základy průvodcovství a z prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením. Součástí kurzu budou i přednášky z oblasti legislativy pro zdravotně postižené, standardů kvality péče, metod sociální práce apod.



Kurz bude zakončen teoretickou a praktickou zkouškou, absolventi obdrží osvědčení. Více informací včetně přihlášky najdou zájemci na www.lorm.cz. Kontaktní osoba: Blahoutová Jana, o.s. LORM – společnost pro hluchoslepé, Zborovská 62, 150 00 Praha 5 (mob: 777 764 193, praha@lorm.cz)

SEDM DNÍ V OPOČNĚ

Když jsem se vrátila domů z rekondičního pobytu v Opočně, byla jsem ohromena, neboť jsem poprvé poznala skvělý kolektiv hluchoslepých lidí z celé naší vlasti. Každý z účastníků byl jiný, a každý se i jinak cítil. Ale jedno jsme měli společné - úsměv a radost na tváři. Nelehký úkol pro Lormáky měli průvodci, kteří se měli každý postarat o své svěřence. Jeden stíhal novinky z okolí nám srozumitelně sdělit, druhý průvodce nás jako ovečky shromáždil, třetí zase každé slovo tlumočit do znakového jazyka a další vozíček tlačit. Ať každá z vedoucích pobytu nebo z průvodců vykonávali jakoukoli práci, úsměv na tváři nikdo z nich neztratil.

A to městečko Opočno jako na dlani měli i lidé kolkolem cizí se slušností a ochotou se k nám chovali. Kdykoliv jsme zašli do jednoho z mnoha místních krámečků či do hospůdky, všude nás vždy s nevtíravou pohostinností obsloužili. Nesmím zapomenout na počasí, sice nám spadlo pár kapiček deště pro osvěžení, jinak asi byly vyslyšeny naše malé prosby s přáním jarního teplíčka. Sluníčko po ránu při cvičení naše tělíčka pošimralo, na výletě příjemný větřík nás také osvěžil a aby někdo z Lormáků úpal nepochytil, sem tam černé mráčky sluníčko zastínili.

Na jednu věc jsme málem zapomněli, a to na hotel, ve kterém jsme se ubytovali. Personál se o nás dobře postaral a každému se snažil vyhovět. Denně nám připravil na pokoji čisté ručníky a v recepci s námi i spolupracoval. Vařili velmi vkusně, zdravě a s velkým množstvím zeleniny, a proto nám jídlo chutnalo.

Škoda, kdo se pobytu v Opočně nezúčastnil, krásnou vzpomínku by jistě měl. Proto ponaučení pro každého dávám – abyste neváhal a přijel na pobyt s LORMem. Děkuji celému

kolektivu pracovníků za Opočno a těším se na další akce, které bych chtěla zažít. To proto, že Lormáci jsou úžasní.

Dagmar Kopáčová a vodící pes Ibar



KLUBOVÁ ČINNOST BRŇÁKŮ - KABRŇÁKŮ

Všichni vy, kteří jste neměli či nemáte možnost účastnit se našich brněnských klubů, přijměte srdečné a upřímné pozvání přidat se k nám alespoň v duchu za pomoci tohoto malinkatého kapesního průvodce. Ovšem musím vás upozornit, že se nebudeme ani tak zabývat obsahem přednášek či historií navštívených objektů, jako spíš mými postřehy. Nevadí, že?

Lednem počínaje a červencem konče jsme se sešli celkem jedenáctkrát - 2x v klubovně a 9x v terénu. Od konce minulého roku máme fungl novou klubovnu obrovských rozměrů, nablýskanou a voňavou, kuchyňkou vybavenou, se záchody většími než menší byt a pěkně uprostřed města. "Může" za to paní Zuzanka Prudilová, která nám domluvila bezplatné (!) využívání těchto nádherných prostor v domě Židovského muzea. A kdyby jen to - ještě máme pokaždé zajištěný luxusní servis v podobě vzorně připravených stolů, židlí, nádobí a ochotné slečny sekretářky. Ano, ano, máte pravdu - to se holt někdo má! To víte, že sem chodíme rádi a v hojném počtu - užít programu, něco zbaštit, vypít kafičko, poplkat... a těšit se zase na příště. Jen pro zajímavost - na setkáních v klubovně se nás sešlo nejvíce 33 a nejméně 19, samozřejmě včetně průvodců (tak neváhejte a v září přijďte taky, ať pokoříme magickou třiatřicítku!).

A teď už hurá ven! Máte u vás hvězdárnu? My u nás ano. Jmenuje se Planetárium a sídlí na Kraví hoře. Vyfunělo nás tam 10, plni očekávání a očekávání. Paní průvodkyně byla milá a přesto, že se honosí titulem astrofyzika, i lidová. Snažila se velmi, aby nám přiblížila svět hvězd, planet, černých děr i červených trpaslíků, u mě bohužel marně. Ostatní vše pochopili, nebo se tak alespoň tvářili. Dolů se nám to šupajdilo podstatně lépe než nahoru a já si až v šalině uvědomila, že jsem zapoměla zaplatit. Trapas. Z domu telefonát – geniální paní fyzička se jen smála a pravila, že by si



stejně nic nevzala, už jen proto, že jsme byli bezvadní (milo-srdně zahrnula i mne) a že naše návštěva pro ni byla obrovskou zkušeností. To mě popravdě řečeno ani moc nepřekvapilo, neb jsme byli jako vždy a všude vzorní.

Na židovském hřbitově se nás sešlo 15. Pan správce byl úžasně vzdělaný, příjemný a vstřícný a poctivě a vášnivě nás povodil po celém rozlehlém a krásném objektu. Já se jako vždy v neznámém rozlehlém terénu zuby nehty držela Jeníka Kessnera pod průhlednou záminkou, že mu musím tlumočit výklad, ale ostatní stejně věděli, že se pořád všude ztrácím a že nebýt Jeníka, ještě dnes bloudím po Bílovicích, kde jsme byli na výletě před 6 lety. Hřbitov byl parádní zážitek a když jsem se za dobré paměti vytasila s penězi, pan správce se málem urazil. Všichni kladli zvědavé dotazy, v jejichž počtu již tradičně vedli Honza Pavlíček - ten si nechal i předčítat v hebrejštině a Mirek Klemera, který se před rozchodem rozhodl ještě vypátrat životní osudy pana Jeřábka. Nálada, počasí a vůbec celý výlet byly více než vydařené a to ještě máme na podzim slíbenou synagogu a jiné vzácnosti, heč! Klidně přijed'te taky.

Tentokrát nás bylo 9 a šli jsme do ZOO na Mniší horu. Naše průvodkyně, paní magistra, která se konečně v důchodovém věku mohla věnovat svému celoživotnímu koníčku - zvířatům a zoologické zahradě celkově, hned na začátku odbyla mávnutím ruky moji snahu o zakoupení vstupenek (takže jsem si mohla z úkolníčku odškrtnout jednu položku) a odvelela nás do Velína. Zde jsme se probírali různými kůžemi, kopýtky, skořápkami a parohy. Honza Pavlíček trval na tom, že se s těmi nejobrovštějšími nechá vyfotit a přiložil si je na hlavu, což mu málem zlomilo krk. Za odměnu a statečnost je coby statný šestnáctník k zhlédnutí na našich webových stránkách. Paní průvodkyně nás zahrnovala spoustou informací a historek ze života zvířete a lidí, mnohdy byl rozdíl mezi nimi tak nepatrný, až to ztěžovalo orientaci. Po drahé době jsme se vypořádali na vzduch, kde jsme krmili poníky, kterých se nikdo kromě mě nebál. Přesto jsem srdnatě předváděla Jeníkovi Kessnerovi, jak má kopytníkovi správně nabídnout pamlsk, pouze však do té doby, než mě hamižný koník kousl. Následně jsme se stačili

pod spalujícím slunkem dovléct jen k nejbližším klecím, zamávali medvědům a šťastně znaveni zatroubili k ústupu do lidské džungle.

Kam jinam ve městě, než za kulturou. A kam jinam za kulturou, než do zákulisí zrekonstruovaného divadla Reduta. Je nás jedenáct ... a procházíme stánkem umění, kterým dlouho před námi a doufejme, že i dlouho po nás, budou procházet dějiny. Mají to tady malé, ale milé, nové a krásné, že člověk jen žasne, kolik peněz stojí vzdělanost národa. My se vzděláváme díky přednášce našeho pana průvodce, a to prosím všichni dohromady za pouhých 200 korun! Ani nemukáme a taky nedutáme, aby nám nic neuniklo. Když už víme, co jsme dosud nevěděli, klopýtáme zpět k východu, trochu zklamání, že už je hodina za námi. Jak nádherně by se tady bloumalo v překrásných róbách figurín z foyer, co říkáte?

A rovnou z mosta do prosta, konkrétně od múzy do vězení. A hradního! Kdo nevěří, ať tam běží. Kam? Přece na Veveří, kde je 9 věží. Nás tam běželo 8, abychom na místě zjistili, že hrad má věží více, navzdory tomu, že to slečna průvodkyně nevěděla. Tuto trapnou skutečnost jí však nechtěl Honza Pavlíček dlouho odpustit a chmury z tváře nad nevědomostí mladičké studentky mu smyla až ukázková pozdně jarní bouřka. Že ale běsnila! Tedy ta bouřka, slečna zůstala v hradních komnatách, pouze my, ubozí poddaní, jsme mokli na nádvoří. Čas jsme si krátili povídáním a cpáním se zmrzlinových výrobků, povytahováním nohavic ke kolenům, když voda prudce stoupla, mnozí pak sestavováním poslední vůle...

Kuk! Nesměle, ale o to neodbytněji se na oblohu vracelo sluníčko a naše tlupa se loudavě vydává na autobus. Kdo si přibalil svetřík, nelituje, kdo ne, rovněž nelituje - výlet to byl báječný. Jak pravila Dana Kubišová - bylo to bezvadný, já jsem šťastná, že jsem mohla na chvíli z domu, déšť neděšť.

Pokud nemáte hrad přímo u vás doma, nevadí, přijďte k nám. My máme hrad obrovský, prastarý, opravený a věhlasný a rádi vás na něj příště vezmeme s sebou. Že jsem vám o něm doteď povídala? Omyl! Já přece nemluvím o Veveří, ale o Špilberku, ha! Deset zvědavců na pokraji vysí-





lení zdolává strmý kopec v centru města, který je na samém svém vrcholku ozdoben neblaze proslulým historickým skvostem z dvanáctého století - královským hradem, jež Špilberk se zove. Vzpomínáte - Babinský, kasematy, mučírny, kobky, Švédové a ... a spousta těch historek je vymyšlená, jak nám svěruje naše sympatická a vzdělaná paní průvodkyně. Prolézáme ukázkovou kobkou, zkusíme se ve cpat do různých nástrojů práva útrpného a když už jsem málem zvítězila nad složitým technickým mechanismem, odmítá mi Lenka Sarkoziová dělat nadále figuranta a zbaběle prchá z kobky. S nepořízenou se přesunujeme na překrásně upravená nádvoří, kde probíhá divadelní léto plné her a koncertů a neradi se dáváme na sestup. Lenka je čím dál víc smutnější, že mě čeká dovolená a že se tím pádem „dlouho“ neuvidíme.

Nářky se ukázaly být předčasnými – jsme pozvaní Marci na klub do Olomouce, jedeme – sláva! Znáte vynikající film 7 statečných? Tak to jsme my. Na zádech batohy se zásobami, pláštěnkou a foťákem, veselí, natěšení, nedočkaví. No kdo by se nechtěl vyfotit s pásovcem, mravenečníkem, křepelkou nebo hroznýšem královským! My chceme, Olomoučáci rovněž, všech patnáct nás bere ZOO na Svatém kopečku útokem, Lenka ječí na Mirka, Eva Suralová tlumočí: “Už nikdy tě nechytinu za ruku, když si necháváš omotat krk tím hnusným hadem, fuj fuj!” Ošetřovatelka tahá Mirkovi plazu z těla, jenže tomu se tam zalíbilo a počíná rozevírat tlamičku do obrovských rozměrů, oči sugestivně vypoulené na svého hostitele...

Prcháme z Kopečku, déšť v patách, v krátkém okamžiku už za krkem. No - pořad lepší, než hroznýš, říkám si a tentokrát už doopravdy se až do září loučíme na brněnském nádraží.

Ahoj všichni a hezké léto!!!

Zdeňka Jelínková

VÝLET NA ZÁMEK V HRADCI NAD MORAVICÍ

A aby toho málo nebylo, krom jiných akcí zas nám Borůvka nožky i tělíčka protáhla. Do vláčku motoráčku v sobotu 16. 6. v Opavě, městě královském, naložila a směr Hradec



nad Moravicí přesunula. Tam zámeček pěkný je, zírali jsme na nevěsty, jenž přijížděly houfně jako na pásu běžícím až do pozdního odpoledne a já vím dokdy? Když po 15 hod. odjížděli Lormáci, stále kolony autíček se svatebčany směr zámeček fičely. Zámečkem nás provázela paní milá, hodně toho prozradila. „Osahat“ jsme si mohli různé věcičky vzácné - až strach jsme měli do rukou to brát. Historie zámečku zajímavá je a jako u všech těchto skvostů vlasti naší okolí je taky pro očička pasení - ono se tam líbilo i mistru Beethovenovi....nu a jako vždy při špacírku vytráví, takže hupky do hospůdky, popovídat, sdělit dojmy, nacpat bříska dobrou krmí, zalít dobrým českým mokem a na nádraží spěchat svižným krokem. V motoráčku směr Opava dát si naschle – kdypak zase? Co ta Bárka - Borůvka znovu pro nás nachystá?

Přeji všem hezké dny sluníčkové, pohodičku letní.

Antonín Kačmarčík, Ostrava

HLEDÁTE ASISTENTA, ASISTENTKU?

Každý hluchoslepý člověk má jiný stupeň postižení, jiný vžitý způsob života, asistenta potřebuje pro zcela odlišné činnosti, na nákup, k lékaři, na úřady, na úklid, předčítání, zašívání, na vycházky. Studenty nebo studentky speciální pedagogiky lze získat pro odpoledne. Kde ale najít asistentku pro dopoledne, což je mnohem častější? Musí to být člověk spolehlivý, důvěryhodný, trpělivý. Při těžším postižení je důležitý způsob dorozumívání. Lormovu abecedu lidé neznají, taktilní znakovou řeč mohou znát neslyšící, snad by se hodilo písemné dorozumívání a možná by to pak zvládla některá důchodkyně nebo důchodce.

Při hledání poradí nebo i pomůže LORM. Můj syn Jan se v poslední době nejraději dorozumívá znakovým jazykem. Tento způsob dorozumívání je mnohem rychlejší než Lormova abeceda, což je výhodou zvláště při tlumočení. Radka Horáková nám doporučila studentku speciální pedagogiky, která je neslyšící, ve znakovém jazyce proto hovoří běžně, výborně odezírá a proto se domluví i se mnou. Jan potřebuje asistentku na vycházky do přírody. Já v mém věku mám



příliš pomalé tempo. Delší vycházky nezvládám. Jan má dobrou orientaci v přírodě a byl zvyklý od mala na delší túry. Vrací se domů z vycházek s úsměvem zvláště proto, že asistentka Míša není z Brna a Jan má radost, že jí může ukazovat cestu.

Výši odměny pro asistentku jsme si domluvili hned při prvním setkání. O vycházkách si vedu záznam, finanční částku si nechám podepsat – to vše pro případ kontroly úřadu. Díky mobilu jsme s Míšou ve spojení, neslyší sice hovor, ale přečte si SMS zprávy.

Zapsala Věra Kessnerová, matka Jana Kessnera

NAŠI DOBROVOLNÍCI

O dobrovolnictví dnes lidé často a rádi mluví, ale měla jsem pocit, že málo kdo z nich o něm cokoli ví a jen nepatrné procento se do této činnosti aktivně zapojuje. A protože patřím k těm, kteří mají raději činy než slova, rozhodla jsem se i já aktivně zapojit a nabídnout svou pomoc tam, kde je potřeba a kde bude vítaná.

Na počátku jsem neměla žádnou konkrétní představu, jak by má pomoc měla vypadat, ani s jakou skupinou lidí bych chtěla pracovat. S jistotou jsem věděla pouze to, že chci být někomu prospěšná a užitečná. Zmapovala jsem si pomocí internetu různé možnosti a ze všech nejlépe vyšlo dobrovolnické centrum Elim v Opavě, neboť právě tam trávím většinu času. Teprve přes Elim jsem se dostala do kontaktu s terénní pracovnící LORMu a vlastně také, mám-li být zcela upřímná, o Společnosti pro hluchoslepé poprvé v životě slyšela. Ráda a bez váhání jsem přijala nabídku průvodcovské služby, o co víc jsem byla potěšena, že se dostanu do kontaktu se slečnou jen o pár let mladší, než jsem já sama. Přece jenom se asi lépe vytváří vztahy na úrovni jedné generace, tudíž mi to přišlo jako skvělý začátek naší spolupráce.

Na dobrovolnictví je skvělé to, že od něho člověk nic nečeká, a přesto vždycky něco dostane. Nejsou to peníze, ani žádné hmotné dary, ale hřejivé a uspokojivé pocity, jejichž hodnota je materiálně nevyčíslitelná. Díky dobrovol-

nictví jsem se nejenom seznámila s novými lidmi, ale také můj život dostal díky této náplni nový rozměr. Rozhodně jsem ráda, že jsem se na to dala a zároveň přesvědčená, že to hned tak nevzdám. Vlastně ani nevím, jestli se v mém případě dá vůbec ještě o dobrovolnictví mluvit, neb z dobrovolnictví se rázem stalo přátelství. Když někdy Míša potřebuje s něčím pomoci, nebo někam odvést beru to více jako službičku kamarádce, než jako pomoc dobrovolníka.

Jitka Bártková, Opava

ROZHOVOR

UMĚNÍ PŘEKONÁVAT PŘEKÁŽKY SE ČLOVĚK UČÍ



Sedmasedmdesátiletý Viktor Sedlář z Kladna je mezi svými přáteli a známými proslulý schopností „uvařit“ humornou historku i ze všední pochůzky za nákupem. A to navzdory skutečnosti, že třeba zrovinka pro ten nákup se vydává vyzbrojený orientační pamětí a bílou holí...

Je smysl pro humor záležitost dědičná, nebo se člověk musí nejdříve naučit pozitivně myslet?

Mne k tomu přivedlo v mládí moje budoucí povolání. Učil jsem se prodavačem, a tenkrát se vědělo, že za pult patří lidé s úsměvnou tváří. Tohle mi utkvělo v paměti... A když jsem potom ztratil zrak, vyplatilo se mi to dvojnásobně, protože jsem neodpuzoval lidi, které jsem potkával na chodnících a potřeboval jejich pomoc. Každý, kdo přestane vidět, je bezradný a hledá lidi. A když odpuzuje otrávenou tváří, těžko k němu někdo přijde.

Dalo by se tedy říct, že co jste se v mládí naučil, to že jste ve stáří zúročil?

Myslím si, že toto heslo je úplně na místě.



Kdy naposled se nějaká komická situace ve vaší blízkosti odehrála – a to vaším nesporným přičiněním?

Byl u nás můj nejmladší vnouček, který vždycky chce, abych s ním něco hrál, třeba pexeso – a tam je nezbytné na obrázky vidět, pamatovat si je. A tak jsem mu říkal, aby mi prominul, to že hrát nemůžu, že na to nevidím. A on řekl: „Dědo, tak si vezmi brejle.“

Z úplně jiného soudku jste bral, když jste ztratil zrak. Kdy a jak k tomu došlo?

Před dvaadvaceti lety v kovárnách Poldi Kladno. Obrovské haly, hukot pecí, rachot jeřábů, dělová palba bucharů. Dorozumívat se bylo možné jen gestikulací – a varování kamarádů, že do haly míří vagony s ocelovými tyčemi, přišlo pozdě. Ve zlomku vteřiny mi jedna z těch tyčí s ostrými hranami poničila spánky i oči.

Kdo vám v nemocnici prozradil, že ta černá tma je napořád?

Při vizitě někdo vedle šeptal, že je to na bílou hůl. Napadlo mě, kdopak tam má takové problémy a co vlastně ta bílá hůl znamená. A potom přišla manželka s dětmi na návštěvu a všichni mne utěšovali, že mi budou všestranně pomáhat...

Kdo přestane vidět, musí přestat počítat se spoustou příjemných a užitečných vjemů. Je všechno ještě obtížnější, jestliže k tomu dojde ve zralém věku jako ve vašem případě?

Uvažoval jsem asi v rovině: Mám manželku a už dospělé děti. Žádné jiné zdravotní problémy mě netrápí. Co jsem stihnul vidět, zůstává mi ve vzpomínkách. Jen polevit v plánech na stáří bude nezbytné.

Na takových životních křižovatkách obvykle člověk pozná skutečné přátele...

Na návštěvu z dílny jsem čekal marně. Ale přišli ti, o kterých jsem dosud ani netušil – nevidomí. Navíc pověděli, že existuje Braillovo písmo, že mohu "číst" sluchem, jaké úžasné cesty umožní bílá hůl. A taky že nevidomý může být masérem, ladičem nebo telefonistou.

Trvalo dlouho, než jste přivykl vědomí, že už nikdy nepohladíte manželku pohledem?

Tohle trvá a asi nikdy nevyminí. Je to jedna z věcí, kterou nedokážu při sebelepší vůli překonat. Víte, že se říká z očí do očí. Oči mluví – a to mi jako jedno z mála chybí.



Vzpomenete si ještě, kdy poprvé jste s manželkou mluvili o budoucnosti bez vaší schopnosti vidět?

Nezpomínám si, že bychom o to slovem zavadili, natož abychom o tom povídali. Prostě se bralo, že tady ta skutečnost je, a šlo jen o to se s tou situací vyrovnat. Pro mne to bylo velice snadné, protože jsem měl zázemí. A já jsem byl snad i dost tvrdý člověk, protože jsem si říkal: Hezké máš za sebou, nehezké přijde – a on přišel pravý opak.

Čím partner v takových chvílích nejvíc podrží – povzbudí?

Důvěrou. Důvěrou v to, že ten druhý něco dokáže, a hlavně že ho neshodí u překážek, které ten člověk nedokáže překonat hned.

Výcvik chůze s bílou holí určitě dá zabrat. Jestlipak vám při tom někdy – jak se říká – “běhal mráz po zádech”?

To se stávalo dokonce často. Už výuka chůze v nočních ulicích Prahy prozradila začátečníka. Měli jsme se trefit do Matyášovy brány Pražského hradu a projít všemi třemi nádvořími. Samozřejmě jsme každý měli za sebou tiše našlapující dozor. Rovný chodník kolem školy Jaroslava Ježka, hopla z obrubníku – a už šmátrám po pilířích do brány. Jenže hůl píchla do nějakého textilu! Napadlo mě, že tam někdo ztratil část oděvu. Píchl jsem důrazněji – a to už mě táhl pryč můj doprovod a šeptal mi do ucha: „Vole, pícháš do příslušníka hradní stráže!”

Má tedy při takových příležitostech léčivou moc humor, i kdyby patřil do kategorie černého?

Ano. Vždycky. Je na místě trochu ho v sobě mít, třeba pro připravenost zdolávat překážky, které nastanou, i kdyby mělo jít o humor černý. Ty překážky se potom snadněji přijímají a překonávají.



Po úrazu až do "přestupu" mezi penzisty jste pracoval v nemocniční telefonní ústředně. Kdo vás tam nasměroval?

Do kurzu telefonistů mě přihlásila manželka. Věděla nejvíc o mojí touze mluvit s lidmi. Po půl roce jsem byl telefonistou a opět člověkem někomu prospěšným. To už jsem také poznal výhody bílé hole a uměl trochu i bodové písmo.

Mohl někdo z vašeho hlasového projevu poznat, že jste nevidomý?

Jen zaměstnanci nemocnice věděli, že mluvím se slepým člověkem. Víte, já jsem musel vždycky očekávat kritiku lékařů, sester a rodinných příslušníků nemocných za nějaké nevhodné spojení, to se mohlo stát, a bylo pro mne vyznamenáním, že za ta léta mě nemohl nikdo setřít, vyhubovat mi.

Vlídny hlas na druhém konci drátu má schopnost změnit kalně smutné ráno v nadějný den. Ovládal jste tohle umění?

Nikdy jsem nepřemýšlel o tom, jestli je to umění. V šest ráno jsem šel do ústředny a byl naučený z kurzu s prvním zazvoněním říct Dobrý den, tady nemocnice. A tím jsem vlastně napůl odzbrojil toho, kdo pospíchal nebo měl z něčeho strach...

Jsou dva druhy zaměstnání: možnost vydělávat a příležitost být užitečný. Čím byla práce na telefonní ústředně pro vás?

Především to druhé – být užitečný. Když je člověk překvapen ztrátou zraku v pozdějším věku, je přesvědčen, že bez očí je neschopen někomu být nějak užitečný. A najednou jsem tam byl prospěšný dokonce takovým kapacitám, jakými byli primáři a jiní odborníci té nemocnice. To bylo něco krásného...

Prý se vydáváte sám i na nákupy?

Ano, nakupovat chodím sám, ale nakupuji s někým. V malém krámku mi zboží podají na pult, markují a já ukládám nákup do tašky. Léta a rád chodím do supermarketu. Před informacemi zesílím ťukání holí, recepční zatelefonuje pro učně nebo volnou pokladní a já jí předám lístek, kam manželka napsala, co mám přinést. A potom už jen kontroluju, co doprovod čte a co dává do košíku.

Říká se, že některé návyky z mládí si v sobě neseme po celý život. Není to ve vašem případě cvičení v Sokole?

Od čtyř let jsem padal z hrazdy a bradel, okopával mě kůň, pletl jsem si vlevo a vpravo. Abych neměl čas na partu a kouření, byl jsem od sedmnácti let cvičitelem dorostenců, později v různých jednotách také žáků a mužů. Ještě v pětadesáti jsem nějaký čas zkoušel být cvičitelem slabozrakých a nevidomých...



Angažoval jste se v organizacích nevidomých jako instruktor psaní a čtení Braillova písma, prostorové orientace a sebeobsluhy. Jaké byly vaše začátky v těchto dovednostech?

Po kurzech jsem získal oprávnění být konzultantem při výuce prostorové orientace, učit psaní a čtení bodového písma a také psaní všemi deseti na kancelářském stroji. Přišly však počítače a zájem se změnil, s kamarádem jsme proto neodmítli žádnou besedu ve školách a v jiných organizacích.

Zabýváte se literární tvorbou. Kdy a proč jste "si začal" právě s touhle múzou?

Veškeré příspěvky do slepeckých časopisů a do našeho časopisu Doteky jsem vždycky psal jako krátké příběhy, kterými jsem chtěl naznačit svým kamarádům, kteří ještě nemají tolik zkušeností a mají stejné postižení, co jsem provedl za zbytečné hlouposti. Všechny články mají stejný podtext – dát přátelům něco ze svých, většinou těžce nabytých zkušeností.

Kombinované postižení z vás před několika roky udělalo klienta LORMu. Co tahle skutečnost vnesla do vašeho života?

LORM jsem našel, když jsem zjistil slábnutí sluchu. Největším přínosem je pro mne setkávání s novými, podobně postiženými přáteli.

Do všeobecného stýskání na lhostejnost, našťvanost, sobectví a bezohlednost jste nedávno řekl: „Lidé jsou ochotní.“ Potvrdíte, že toto vyznání nebylo míněno ironicky?

Na tom trvám, protože jen s takovými lidmi se setkávám, ti se ke mně přiblíží. A o těch, kteří jsou opačného povah, nepříjemní, neslušní nebo neochotní, nevím. A pro-

tože jsem se naučil chodit trošičku s holí samostatně, nejsem na nich závislý. Jiní přijdou, pozeptají se, jestli něco nepotřebuju – a to jsou právě ti s lepší stránkou charakteru, o nichž mluvím.

Za rozhovor děkuji

Zdeněk Sedláček a Jan Nouza



PRÁVNÍ PORADNA

MIMOŘÁDNÉ VÝHODY

Mimořádné výhody jsou poskytovány na základě vyhlášky č. 182/1991 Sb. Jsou přiznávány osobám starším jednoho roku s těžkým zdravotním postižením, které podstatně omezuje jejich pohybovou nebo orientační schopnost. Jsou přiznávány ve třech stupních. Mimořádné výhody I. stupně – průkaz TP, mimořádné výhody II. stupně – průkaz ZTP a mimořádné výhody III. stupně – průkaz ZTP/P. Na začátku loňského roku byla zveřejněna novelizace výše uvedené vyhlášky a zde již je vymezena také hluchoslepota jako indikace pro přiznání mimořádných výhod. Pro mimořádné výhody II. stupně je uvedeno: „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, nebo oboustranné koncentrické omezení zorného pole v rozsahu 30 až 10 stupňů, i když centrální ostrost není poškozena.“

Pro mimořádné výhody III. stupně je uvedeno: „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.“

A na co má vlastně osoba s přiznanými mimořádnými výhodami nárok?



Mimořádné výhody I. stupně – průkaz TP

- nárok na vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích
- nárok na přednost při osobním projednávání věci, s výjimkou nákupu v obchodech, obstarávání placených služeb a vyšetření a ošetření ve zdravotnických zařízeních

Mimořádné výhody II. stupně – průkaz ZTP

- výhody I. stupně
- nárok na bezplatnou dopravu pravidelnými spoji městské hromadné dopravy
- slevu ve výši 75% jízdného ve 2. vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní dopravě a slevu ve výši 75% v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy

Mimořádné výhody III. stupně – průkaz ZTP/P

- výhody I. a II. stupně
- nárok na bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v místní i dálkové přepravě
- u nevidomých nárok na bezplatnou přepravu vodícího psa, pokud je nedoprovází průvodce

Poživatelům výhod II. a III. stupně může být poskytnuta sleva ve výši 50% vstupného na kulturní a sportovní akce.

Žádost o vystavení průkazu mimořádných výhod je možné vyzvednout na sociálních odborech obecního nebo městského úřadu, popř. magistrátu dle místa bydliště, kde se také řádně vyplněná žádost vrací. Dnem podání žádosti je zahájeno řízení o přiznání mimořádných výhod. Na vyřízení je stanovena lhůta 30 dnů. Sociální pracovník zašle vyplněnou žádost k posouzení posudkovému lékaři na příslušný Úřad práce. Lhůta na posouzení se může prodloužit o dalších 30 dnů v případě obzvláště složitého případu nebo pro provedení posouzení zdravotního stavu žadatele.

Současně s vydaným průkazem mimořádných výhod je možné získat také označení vozidla. Označení číslo 01 (bílý



vozik v modrém poli) se vydává osobám, kterým byly přiznány mimořádné výhody II. stupně (ZTP) nebo III. stupně (ZTP/P) s výjimkou osob, kterým byly mimořádné výhody II. stupně přiznány z důvodu úplné nebo praktické hluchoty. Označení číslo 02 (přeškrtnuté bílé ucho v modrém poli) se vydává osobám, kterým byly přiznány mimořádné výhody alespoň II. stupně (ZTP) z důvodu úplné nebo praktické hluchoty, pokud sami řídí motorové vozidlo. Při vydání některého z těchto označení se zapíše série a číslo vydaného označení na průkaz mimořádných výhod.

Bc. Jana Blahoutová

MOŽNOST NAHLÍŽET DO SPISU PŘI POSUZOVÁNÍ O STUPNI ZÁVISLOSTI

Pravidly pro možnost nahlížet do spisu se zabývá zákon č. 500/2004 Sb., správní řád, kde jsou jasně dána pravidla.

1. Účastníci a jejich zástupci mají právo nahlížet do spisu, a to i v případě, že je rozhodnutí ve věci již v právní moci.
2. Jiným osobám je umožněno nahlédnout do spisu, prokáží-li právní zájem nebo jiný vážný důvod a nebude-li tím porušeno právo některého z účastníků.
3. Nevidomým osobám bude obsah spisu přečten. Na požádání je umožněno pořízení zvukového záznamu. Je také možné, aby do spisu nahlížel průvodce nevidomého.
4. Společně s nahlížením do spisu je možné udělat si výpisy a právo na to, aby správní orgán pořídil kopie spisu nebo jeho části.
5. Pokud správní orgán odepře nahlížení do spisu nebo jeho části, vydá o tom usnesení, které se oznamuje pouze této osobě.
6. Z nahlížení do spisu jsou vyloučeny ty části, které obsahují utajované informace nebo skutečnosti, na něž se vztahuje zákonem uložená nebo uznaná povinnost mlčenlivosti. Výjimkou jsou části, které budou sloužit jako důkazy. Do takovéto části může nahlížet pouze účastník řízení nebo jeho zástupce. Musí být předem seznámeni s následky porušení povinnosti mlčenlivosti, o čemž je

sepsán protokol, který podepíše. Není možné pořizovat výpisy ani kopie.

Tímto způsobem je tedy zpětně možné zjistit jak byl posuzován váš stupeň závislosti.



*Převzato a redakčně kráceno z časopisu
VOZÍČKÁŘ č. 3/2007*

RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK A PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Od 1. 1. 2007 může dojít u dětí do 7 let věku k souběhu rodičovského příspěvku a příspěvku na péči podle zákona o sociálních službách. Tuto úpravu přinesl zákon č. 585/2006 Sb. Součet příspěvku bude činit při stupni závislosti I. 7 582,- Kč, II. 8 791,- Kč a u III. 12 791,- Kč. Rodiče dětí se zdravotním postižením, které dovrší věk 1 roku, by si měli o příspěvek na péči požádat. Rodiče, kteří pečují o dítě ve věku do 7 let a jimž z tohoto důvodu nenáležel rodičovský příspěvek, by si měli podat žádost o rodičovský příspěvek na místě příslušného úřadu práce.

Pobírání příspěvku v případě dětí starších než 4 roky je podmíněno tím, že dítě bude uznáno jako dlouhodobě zdravotně postižené nebo dlouhodobě těžce zdravotně postižené pro účely státní sociální podpory.

Děti do 7 let nemohou získat IV. stupeň závislosti. Pokud je dítě zařazeno do I. stupně míry závislosti, není doba péče od 4 do 7 let započítávána do důchodového pojištění. Rodiče těchto dětí by měli v tomto období získat jiný titul pro zápočet doby např. pracovním poměrem (částečný úvazek, samostatně výdělečnou činností, nebo v evidenci uchazečů o zaměstnání na úřadu práce). Rodičům od II. stupně míry závislosti je doba péče do důchodového pojištění započítávána.

*Převzato a redakčně kráceno
z NEJSI SÁM č. 1/2007*



PORADNA PSYCHOLOGA

ROLE ETICKÉHO KODEXU V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH

(3. část)

Vážení čtenáři a uživatelé sociálních služeb,
dnes pokračujeme v seriálu, který vám má přiblížit Etický kodex o.s. LORM.

Bod č. 5 Etického kodexu o.s. LORM

„Aktivně dbá o to, aby každý uživatel byl seznámen se svými právy a porozuměl jim.“

Tímto bodem se organizace zavazuje, že poskytne uživatelům svých služeb nabídku konzultací formou a způsobem, který bude respektovat jejich možnosti. Znamená to především závazek, že pracovní tým je vybaven nejen znalostmi, které se týkají práv uživatele, ale i aktivní znalostí potřebných komunikačních technik. Pro vaši úplnou informaci příkládám i kontakty na organizace, kam se můžete v případě potřeby obracet. Pracovníci o.s. LORM vám mohou komunikaci s těmito úřady velmi ulehčit. Sledováním dodržování lidských práv se u nás zabývají instituce:

- Veřejný ochránce práv:
Údolní 39, 602 00 Brno, www.ochrance.cz,
podatelna@ochrance.cz, tel. 542 542 888
- Český helsinský výbor:
Ostrovského 253/3, 150 00 Praha 5, sekr@helcom.cz,
fax: 257 323 508
- Národní rada osob se zdravotním postižením ČR:
Partyzánská 1/7, 170 00 Praha 7, NRZP@NRZP.CZ,
tel. 266 753 424

Bod č. 6 Etického kodexu o.s. LORM

„Poučí uživatele o povinnostech, které vyplývají z poskytnutých služeb o.s. LORM.“

Pracovníci se zavazují, že vás seznámí s nabídkou i rozsahem poskytovaných služeb. Velmi důležitou informací jsou pro vás podmínky za jakých jsou tyto služby poskytovány a

závazky, které na sebe uzavřením smluvního vztahu berete. Velmi doporučuji raději se dvakrát zeptat, než smlouvu podepíšete. Předjedete tak mnoha zbytečným nedorozuměním. Je také dobré informovat se před podpisem smlouvy za jakých podmínek můžete od smlouvy odstoupit.

Přeji vám krásný a spokojený zbytek léta,

Mgr. Magdalena Zurinková

ZDRAVÍ

PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY



MENIÈROVA CHOROBA

Menièrova choroba je onemocnění vnitřního ucha, které je charakterizované záchvaty závratě, hučením v uších, někdy nevolností až zvracením a zhoršováním sluchu. Příčina není dosud objasněná. Pravděpodobně vzniká poruchou rovnováhy nitroušních tekutin. Je to asi nejčastější příčina závratí původem z vnitřního ucha. Je pojmenována po francouzském lékaři se jménem Prosper Menière (1799-1862).

Výskyt

Menièrova choroba obvykle postihuje pouze jedno ucho. Údajně asi u 15% pacientů bývá postižení obou uší. Toto onemocnění se obvykle projevuje mezi 20. až 50. rokem věku. Muže a ženy postihuje rovným dílem. Velké procento pacientů trpí během záchvatu i nevolností, zvracením a pocitem tlaku v uchu.

Příznaky

Jak už jsem se v úvodu zmínila – Menièrova choroba je typická akutními záchvaty závratě, které se projevují silným a nepříjemným točením hlavy. Tyto záchvaty jsou spojovány s nedoslýchavostí a ušními šelesty (tinnitus). Strach ze záchvatů může u postižených osob vést ke vzniku dalších



zdravotních problémů, např. depresím či psychicky podmíněným závratím. Tyto obtíže se však dají úspěšně léčit.

Diagnostika a vyšetření Menièreovy choroby

Menièreova choroba se zjišťuje na základě anamnézy a klinického vyšetření. Jedinci s podezřením na tuto chorobu se podrobí klasickému audiometrickému vyšetření, při kterém audiolog může zjistit přechodnou poruchu sluchu v hlubokých tónech.

U těžšího průběhu nemoci bývá trvalé zhoršení sluchu nervového typu. Někdy bývá nutné další vyšetření, jako BERA (evokované potenciály mozku) anebo CT – počítačová tomografie hlavy a spánkových kostí k vyloučení nádoru. Ten se vyskytne málokdy, ale může mít podobné příznaky.

První pomoc při záchvatu a léčba Menièreovy choroby

První pomoc při záchvatu spočívá v tom, že lidé postižení Menièreovou chorobou by si měli hned lehnout, nenechat sebou manipulovat a být v naprostém klidu. Měli by si vzít předepsané léky proti závratím a nevolnosti. Tyto léky by pacienti měli mít stále u sebe.

Jestliže jsou postižení venku, neměli by se zbytečně bát, měli by myslet na to, že je vždy možné najít klidné místo. Osvědčuje se i neslaná dieta a trvalé užívání Betaseru. Někdy se pacientům podávají diuretika (léky na močení). Při záchvatu pomáhají léky proti závratím, jako je Torecan či Medrin. V případě zvracení je vhodné užít ve formě čípku. Jako vedlejší účinek těchto léků se někdy objevuje ospalost. Tyto výše zmíněné léky jsou zpravidla užívány při dlouhotrvajících a opakujících se závratích.

Jestliže ale léky nezaberou, lze v některých případech přistoupit k operaci (sakotomie, neurektomie), která může odstranit závratě. Přes intenzivní výzkumy ještě nebyl objeven postup, který by vedl k úplnému vyléčení. Současné léčebné postupy se zaměřují na odstranění nepříjemných závratí a zbavení strachu z nich. Významnou úlohu v léčbě má i psychoterapie.

Rovněž hodně záleží na životním stylu, který postižení vedou - doporučuje se vyhýbat kouření, alkoholu, kofeinu. Je nutné se držet pravidelné životosprávy a dostatečného spánku. Stres a únava zhoršují příznaky Menièreovy nemoci.

Pro Doteky připravila Marta Zemanová

INFORMACE

NEČEKANÉ VÍTĚZSTVÍ

Ve výcvikovém středisku psů Helpes a jeho okolí se 23. června konalo Mistrovství ČR ve výkonu vodících psů roku 2007. Sešla se veselá, ale i zodpovědná společnost psů – převládali zlatí či labradorští retrívři, ale v akci jsme mohli vidět i švýcarského bílého ovčáka, velkého či středního knírače, border collii a dokonce i psa svatobernardského.

Body do soutěže se získávaly ze dvou částí – poslušnost psa a vedení po určené trase. Soutěžilo se ve třech kategoriích – nevidomí, zbytky zraku a kombinovaný handicap. V kategorii kombinovaný handicap se zúčastnilo osm psů, z nich byli tři naši „Lormáci“ – Jana Brožková, Martin Tarčinec a Marie Biedermannová.

A právě Marie Biedermannové jsem se zeptala na dojmy ze soutěže. „Nejhorší pocit jsem měla z jedné části na trase, kde mě Kána vedla jako by byla opilá – cikcak. V duchu jsem si říkala: Co si rozhodčí pomyslí! Teprve po závodu jsem se dozvěděla, že v těch místech byly na chodníku připravené překážky a Kána si vedla skvěle. Vyplatilo se mi ji poslechnout.“

A jak paní Marie prožívala vyhlásování výsledků? „Hurá! Nejsem poslední! Ani sedmá, ani šestá, ani pátá ... že by na stupních vítězů? Ani třetí, ani druhá. JÁ?! PRVNÍ!? To jsem nečekala!“ Večer odcházela domů s Kánou unavená, ale šťastná. Na tváři široký úsměv, v batohu pohár za první místo a pytel granulí. Hádejte pro koho?!

Momentky ze soutěže si můžete prohlédnout ve Fotoalbumu na www.lorm.cz.





TRAFIKA - NOVINY A ČASOPISY V ELEKTRONICKÉ PODOBĚ PRO NEVIDOMÉ

Zrakově postižení lidé mohou začít využívat virtuální trafiky s novinami a časopisy, ve které je v současnosti 33 titulů. Ty lze číst on-line nebo je stáhnout jako textové soubory, HTML soubory pro PC nebo pro mobilní telefony a PDA. Trafika je služba umožňující nevidícím a těžce zrakově postiženým bezplatné čtení novin a dalších periodik v elektronické podobě. Projekt připravila obecně prospěšná společnost Brailcom za přispění Nadačního fondu Českého rozhlasu.

Čtenář si může sestavit vlastní odběrový seznam titulů, které mu budou nabídnuty ke stažení, může využít výstřížkovou službu, která za něj sleduje, jestli se ve vydaných článcích vybraných periodik nevyskytuje sledované slovo či slova. Pokud ano, čtenář je informován e-mailem s možností přímého čtení takového článku. Samozřejmostí je i plné vyhledávání ve vybraných titulech.

Trafika obsahuje i archív periodik, který umožňuje čtení a vyhledávání ve starších titulech. Díky moderní technologii RSS je čtenář informován o aktuálních změnách na stránkách, aniž by je musel opakovaně prohlížet. Trafika je určena pouze pro čtenáře se zrakovým postižením, zájemci se mohou zaregistrovat podle instrukcí na stránkách <http://trafika.brailcom.cz>.

Zdroje: Internetporadna a Helpnet

PAMÁTKY NA PRAŽSKÉ KRÁLOVSKÉ CESTĚ MAPUJE KNIHA PRO NEVIDOMÉ

Pražský magistrát vydal průvodce po Královské cestě pro nevidomé a slabozraké lidi. Kniha popisuje v Braillově i v běžném písmu dvě desítky významných paláců a domů. Ke každé budově je navíc v publikaci připojen plastický reliéf fasády nebo výzdoby.

Publikace vyšla nákladem 900 kusů v češtině, chystá se vydání další stovky výtisků v angličtině. Kniha není na prodej a bude ve specializovaných knihovnách v České republi-

ce. Dostanou ji také školy pro nevidomé a slabozraké, k nahlédnutí bude také v informačních střediscích magistrátu a Pražské informační služby.

Na Magistrátu chystají i další zajímavé projekty: mapu Prahy pro nevidomé, mapu památkové rezervace pro vozíčkáře, uvažuje se také o umístění bronzových informačních reliéfních modelů na významných náměstích a křižovatkách.



Zdroj: Internetporadna

V KAVÁRNĚ POTMĚ MOHLI LIDÉ VYPÍT KÁVU NA POMOC NEVIDOMÝM

Netradiční Kavárnu POTMĚ otevřel přímo v centru Prahy na Ovocném trhu Nadační fond Českého rozhlasu. Během osmi červnových dnů přišlo na kávu 2 200 návštěvníků. Nevidomá obsluha kavárny připravila na tři tisíce nápojů. Otevřeno bylo od 6. do 13. června, denně “od nevidím do nevidím”. Přesto byla kavárna pořád plně obsazená a nepřetržitě před ní stála dlouhá fronta zájemců. Ti si přišli osahat černočernou tmou a zároveň podpořit Světlušku.

Mobilní kavárna se začátkem července přesunula do Karlových Varů na 42. ročník Mezinárodního filmového festivalu. Poté, co se při loňském festivalu stala jedním z nejnavštěvovanějších míst, měl zájem o její návrat i prezident MFF Jiří Bartoška.

Cílem projektu Kavárna POTMĚ je přiblížit vidícím lidem život nevidomých opravdovým prožitkem. V kavárně pracovalo 12 nevidících mladých lidí. Návštěvníky u vchodu vítala hosteska, která za pomoci magnetické tabule zjistila, zda je u některého stolu volno, průvodce potom dovedl návštěvu na místo a předal obsluze. „Jéé, já nevidím,“ to byla podle servírky Markéty první reakce hostů. „Tak jim odpovídám, že také nevidím, ale ať jdou dál, že je uvedu,“ dodává. Po kavárně bylo zakázáno volně se pohybovat, aby se nepříhodila nějaká nehoda.

Při otevření kavárny v Karlových Varech také zazněla poprvé první ze 13 zvukových pohádek namluvených Jiřím Macháčkem. Autorem té první nazvané Jak Matěj s Rozár-



kou hledali poklad je Zuzana Pospíšilová. Do konce roku představí fond 12 dalších Čokoládových pohádek. Pohádky od Světlušky jsou dalším nápadem, jak pomáhat a dělat radost nevidomým dětem, uvedla ředitelka Nadačního fondu Českého rozhlasu Martina Kaderková. Každou z pohádek napíše jiný autor, mezi nimi například režisérka Alice Nellis nebo dramatik, herec a režisér Arnošt Goldflam. Příběhy pro děti i dospělé spojuje pohádkové prostředí čokoládového města.

Zdroj: ČTK, Internetporadna

ZÁPISNÍK EASYLINK – POMOCNÍK TŘEBA I PRO HLUCHOSLEPÉ

Na trhu pomůcek pro osoby se zdravotním postižením se objevil snadno přenosný dorozumívací nástroj, tzv. Easylink. Jedná se o dosud nejlehčí zápisník s brailským řádkem na světě, který je plně počestěn, a každý, kdo je jen trošičku počítačově gramotný, jej může prakticky hned začít používat. Na jednom pražském klubovém setkání Lormáků jsme měli možnost se s touto pomůckou seznámit z blízka. Pro další případné zájemce je určen následující článek - je určen pro lidi s vážným poškozením zraku a sluchu, jimž může tato pomůcka v mnohém ulehčit studium, práci, zábavu a vůbec život. Zdá se, že by to hluchoslepí s dorozuměním s vnějším světem od nynějška už tak těžké mít nemuseli.

Easylink však není pouze brailská klávesnice a řádek v jedné malé ultralehké skřínce. Jeho mozkiem je standardní kapesní počítač nebo mobilní telefon, což má pro nás všechny, ale zvláště pro hluchoslepé, hned tři půvaby.

Půvab první

Konečně skutečná tužka a papír pro nevidomé: Všechno, co uživatel píše na brailské klávesnici, se zároveň objevuje na brailském řádku umístěném hned pod ní - uživatel tedy má v podstatě stejnou kontrolu, jako vidomá osoba, která píše tužkou.

Půvab druhý

Snadná a přirozená komunikace mezi hluchoslepým uživatelem a okolím: Vše co hluchoslepý uživatel Easylinku píše na brailské klávesnici se ihned ukazuje v latince na obrazovce připojeného kapesního počítače. Vidící člověk si text z obrazovky jednoduše přečte a napíše odpověď do kapesního počítače. Tu si zase přečte na brailském řádku Easylinku hluchoslepý uživatel a domlouvání může pokračovat, aniž vidící člověk zná bodové písmo nebo znakovou řeč. Stejným způsobem může probíhat i komunikace ve škole např. mezi učitelem a žákem. Nevidomý žák píše diktát či vypracovává písemný test a učitel okamžitě na obrazovce kapesního počítače vidí výsledek.



Půvab třetí

Mobilní telefon je pro hluchoslepé lidi náramnou výhodou hlavně proto, že se na něj dá psát. Ale k čemu mi je, když mi někdo napíše a můj telefon je schopen jeho zprávu nanejvýš přebreptat umělým hlasem; a navíc má můj telefon tak titěrnou klávesnici, že na ní svými velkými prsty nemůžu ani pořádně psát. Tady opět boduje Easylink s brailským řádkem. Tentokrát je mozkiem klávesnice a řádku rádiem připojený mobil; ten lze z klávesnice v plném rozsahu ovládat - tedy brát hovory, číst a psát SMS zprávy, hledat v seznamu, psát poznámky, číst všechno, co se zobrazuje na displeji pro vidomé uživatele.

Představme si situaci, že se v neznámém městě má sejít hluchoslepý klient se svým průvodcem, sejít se mají například na vlakovém nádraží ve 14 hodin. Nastanou však komplikace, vlak třeba nejede nebo místo setkání bylo špatně domluvené, prostě cokoli. Takže oba, klient i průvodce, na sebe čekají na různých místech a přemítají: „Mám čekat dál nebo mám svého kolegu hledat?“ Čas plyne a nervozita vzrůstá. V takovém případě situaci může zachránit Easylink. Stačí, aby hluchoslepý klient napsal SMS zprávu do mobilního telefonu a odeslal ji svému průvodci. Ten si zprávu přečte a odepíše, co má klient dělat. Klient si odpověď přečte v bodovém písmu na brailském řádku EasyLinku a problém je vyřešen.

Chcete-li si Easylink prohlédnout a vyzkoušet zblízka, máte hned několik možností: Zajděte třeba do tyflokabinetu v ústředí SONS (vedoucí ing. Jiří JEŽEK) nebo do tyflocentra v Ostravě (ředitel Karel KURLAND) anebo do předváděcího centra v.d.n. SPEKTRA v Modřanech (předseda Jiří REZLER).

*Rudolf Volejník
Redakčně upraveno a kráceno*



HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI

OLGA IVANOVNA SKOROCHODOVÁ

*** 24. 6. 1914 - † 7. 5. 1982**

*Letos si připomínáme 25 let od smrti ukrajinské hluchoslepe básnířky a vědecké pracovnice Olgy Ivanovny Skorochodové. Přes svůj dvojnásobný handicap dosáhla tato výjimečná žena vysokoškolského vzdělání, působila na vysoké škole defektologie v Moskvě. Mezinárodního ohlasu dosáhla svou knihou *Jak vnímám a představuji si svět, který mne obklopuje*, která byla přeložena do několika cizích jazyků. V češtině vyšla ve dvou vydáních pod názvem *Můj svět bez zvuků a světla* (1950 a 1960). Za tuto knihu obdržela v tehdeším Sovětském svazu titul kandidátky věd.*

Olga Skorochodová se narodila na Ukrajině v malé vesnici Bělozerka jako dcera rolníka. Počátkem první světové války otec narukoval a už se nevrátil. Matka obdělávala svá pole a přivydělávala si u popa (pravoslavného kněze). V pěti letech Olga onemocněla a oslepla. Ztratila i sluch na jedno ucho. Na druhé slyšela jen nepatrně. Za hladu, který nastal v době občanské války, zemřela její matka na tuberkulózu. Malé děvčátko, téměř umírající hladem, si odvedla teta. Později byla Olga přijata do ústavu pro nevidomé, kde však brzy úplně ohluchla a přestala vnímat i vlastní řeč. Celé dny sedávala sama v ložnici, protože se nemohla s nikým doro-

zumět. Nebrali ji ani na vycházky. Se ztrátou sluchu došlo totiž u ní rovněž k poruše rovnováhy a bez cizí pomoci nemohla chodit.

Naštěstí se o ní dověděl profesor Ivan Afanasjevič Sokoljanskij, vedoucí školy pro hluchoslepé v Charkově, který ji přijal do svého ústavu a začal s Olgou usilovně pracovat. Zde nastal pro Olgu skutečný život, protože učitel Sokoljanskij ji naučil znovu mluvit. Po dobu několika roků, kdy nemohla svou řeč kontrolovat sluchem, došlo k vážným poruchám její řeči.

Olga Skorochoďová práci profesora Sokoljanského velmi oceňovala, neboť ji naučil prstovou abecedu i Braillovo písmo. Mezi prvními knihami, které mohla sama číst, byla Povídka mého života od Heleny Kellerové, která na ni měla rozhodující vliv. Vzbudila ve Skorochoďové zájem o život a další perspektivy.

Po skončení povinného vzdělávání byly její výsledky tak dobré, že mohla absolvovat i učivo střední školy a chystala se k vysokoškolskému studiu v Moskvě. Její plány bohužel zkrátila válka s okupací hitlerovských vojsk Ukrajiny. Po vyhnání nacistů odešla již v roce 1944 do Moskvy. Na univerzitě studovala ruský jazyk a literaturu. Po ukončení studií se stala mladší vědeckou silou oddělení pro otázky výchovy hluchoslepých při defektologickém institutu v Moskvě. Působila jako asistentka. Měla vlastní pokoj, který si sama udržovala. Povolání ji nutilo, aby přednášela i většímu počtu posluchačů. O tom píše ve své knize, že to dělala nerada. Cítila se osamocená, postrádala přímý styk s auditoriem, což v tomto velkém množství posluchačů bylo obtížné. Z dalších jejích prací uvádíme: Zda se změnilo moje vjemy a představy vlivem mých životních zkušeností, Jak chápu svět, který mne obklopuje, Formování prvních poznatků a představ u hluchoslepých dětí a Problémy výchovy hluchoslepých. Napsala rovněž čítanku pro hluchoslepé.

Zdroj: Josef Smýkal - Tyflopédický lexikon jmenný





ZE SVĚTA

BRITŠTÍ VĚDCI ZKOUŠEJÍ ZVRÁTIT DEGENERACI OKA KMENOVÝMI BUŇKAMI

Britští vědci se pokoušejí navrátit za pomoci kmenových buněk zrak lidem, kteří o něj přišli kvůli onemocnění sítnice. U několika pacientů s takzvanou makulární degenerací, jež je nejčastější příčinou slepoty u lidí nad 50 let, již s touto metodou uspěli.

Použili při tom kmenové buňky z pacientova oka, napsal britský server BBC News. Věkem podmíněná makulární degenerace zasahuje žlutou skvrnu, neboli makulu luteu, která je bodem nejostřejšího vidění na sítnici.

Onemocnění žluté skvrny vážně omezuje lidi v běžném životě: obtížně čtou, nemohou řídit automobil, sledovat televizi nebo rozeznávat lidské tváře. Riziko onemocnění stoupá s věkem. Choroba se nedá vyléčit, ale při včasné zjištění lze dosáhnout toho, aby člověk o zrak nepřišel.

Vědci nyní plánují další operace, tentokrát ale s využitím sítnicových buněk vypěstovaných v laboratoři. Doufají, že první pacient by mohl být takto léčen do pěti let. Makulární degenerace je příčinou slepoty u asi 14 milionů obyvatel Evropy.

V České republice trpí onemocněním sítnice asi půl milionu lidí. Tato nemoc se vyskytuje ve dvou formách, v takzvané suché, která tvoří 90 procent případů, a mokré, na kterou existuje léčba. Oční chirurg Lyndon Da Cruz, který působí na jedné londýnské oční klinice, operoval několik pacientů s mokrým typem této choroby za pomoci kmenových buněk ze zdravé části oka, které transplantoval do postižené části.

Procedura, trvající dvě hodiny a vyžadující dvě operace, byla úspěšná, ale dostavily se komplikace. Aby vše netrvalo tak dlouho a operace byla jednodušší a dostupnější, vypěstovali experti ze Sheffieldské univerzity sítnicové buňky z embryonálních kmenových buněk. Doufají, že se jim podaří získat vrstvu, kterou vpraví do pacientova oka během jednoduché a pouze 45 minut trvající operace.



Při testech na myších s makulární degenerací se ukázalo, že se díky sítnicovým buňkám vypěstovaným v laboratoři vrátil hlodavcům zrak. Vědci dostali na výzkum čtyři miliony liber (asi 168 milionů Kč) od amerického mecenáše, který si přál zůstat v anonymitě.

I když se výzkumníkům podařilo vypěstovat sítnicové buňky v laboratoři, zabere podle vedoucího projektu Peta Coffeye ještě hodně času, než bude možné použít tyto buňky u lidí. Vědci se musejí ujistit, že je proces bezpečný.

Zdroj: Internetporadna, ČTK

NOVÉ UŠNÍ IMPLANTÁTY JSOU NADĚJÍ PRO NESLYŠÍCÍ

Velkou nadějí pro neslyšící je implantát nové generace, který vyvinuli američtí vědci a který se bude připevňovat přímo do sluchového nervu v uchu. Nové zařízení podle jeho vynálezců z univerzity v americkém Michiganu funguje lépe než dosud hojně používané kochleární implantáty.

Vyzkoušen byl ale zatím jen u zvířat, lidem by mohl v případě úspěšných testů začít sloužit do pěti let. Kochleární implantáty se používají od poloviny 80. let a voperovávají se do vnitřního ucha blízko sluchového nervu, který přenáší zvukové impulzy do mozku.

Zprostředkovávají pak lidem sluchové vjemy elektrickou stimulací nervu v hlemýždi středního ucha. Tento implantát je však oddělen od nervu kosterní stěnou a tekutinou a jeho uživatelé často zjišťují, že špatně slyší hluboké zvuky. To jim ztěžuje komunikaci, hlavně v hlučném prostředí.

Týmu vědců z Michiganu se podařilo umístit nový implantát přímo do nervu v uchu kočky. Testy ukázaly, že zařízení převádí mnohem lépe zvuky různé frekvence. Měřili reakci mozku koček s novým přístrojem na zvuky a srovnávali je s reakcí koček, které mají kochleární implantát.

“Přímým kontaktem přístroje s nervovými vlákny se dosahuje mnohem přesnější aktivace nervových vláken vysílajících specifické frekvence,” uvádí vedoucí výzkumného týmu



profesor Middlebrooks v časopise The Journal of the Association for Research in Otolaryngology.

Vědci budou další dva roky monitorovat, jak působí zařízení na sluchový nerv. "Když to půjde velmi dobře, budeme moci začít s testy u lidí za necelých pět let," řekl Middlebrooks. Britský vědec z univerzity v Southamptonu Carl Verschuur to považuje za skvělou myšlenku. "I když mohou nastat některé technické potíže s upevněním zařízení do nervu, odstranilo by to mnoho problémů, jež působí kochleární implantáty.

"Kochleární implantáty byly svého času revolucí a tyto nové, pokud se je podaří uplatnit i u lidí, by mohly přinést další obrovské výhody," dodal. Implantáty jsou zcela odlišné od sluchadel, které pouze zesilují zvuk.

Zdroj: Internetporadna, ČTK



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Jubilea

Ve třetím čtvrtletí roku 2007 oslaví či již oslavili svá životní jubilea tito členové nebo klienti LORMu:

- 30 let – Petra Holovková, Martina Plíšková
- 65 let – Gerlinda Ingridová, Ludmila Havlíčková
- 70 let – Otakar Nepraš, Eva Slánská
- 81 let – Libuše Luksová, Marie Váňová
- 82 let – Marie Řeháková
- 88 let – Václav Suchan
- 89 let – Miroslava Malášková

Rozloučení

Nebylo rána na pobytu v Opočně, kdy bych se na Jiřinku Fučíkovou neobrátila s otázkou: „Jiří, máš nějaké nové zprávy?“ A když neměla, oddychla jsem si a nabrala dech do dalšího dne.

O to víc mě ve čtvrtek před výletem do Babiččina údolí zbolela věta, že Radka Nováková už není mezi námi. Přesně před rokem jsme se v nevlídném deštivém a chladném počasí spolu s Radkou, Jiřinkou a s hrstkou statečných vydali na

stejný výlet, jaký nás čekal i dnes. Ne, na stejný ne – tentokrát a už navždy to bude bez Radky. Po nadlidském úsilí a statečném mnohaletém boji podlehla zákeřné nemoci.

Obdivovala jsem její vůli, často nechápala, kde bere sílu, optimismus, odvahu postavit se nepřízním života. Nikdy nepatřila mezi naříkavé a už vůbec ne ufňukané typy, vždycky dokázala ocenit pomoc druhých a za ni si jich vážit, ale ze všeho nejraději se smála – pěkně nahlas, srdečně a upřímně.

Budeš mi chybět, Radko, hodně jsem se od tebe naučila a děkuji osudu, že mi dopřál tě tady na pozemské pouti potkat a aspoň maličký kousek jí projít s tebou ...

Zdena Jelínková

DOPISY

OPOČENSKÉ POVÝŠENÍ

Opočno? Ten otazník sem už nepatří. Tři celodenní zájezdy po okolí, nejméně tři obohacující popisky kraje, jímž jsme projížděli. To je zásluha paní Zdeny a Jiřinky, ale také našich průvodců. Také šest hostin u jídelních stolů. O to se postarala paní kuchařka. Úsměvné nabídky nášupů panem provozním. Plánované omezení nadváhy nepadá v úvahu. Plánované setkání s přáteli však vyšlo na sto procent. Jeden z mnoha dojmů mi zvláště utkvěl v paměti.

„Počkej tady. Jdu se podívat po zmrzlině.“ Má průvodkyně mě usazuje na lavičku pod opočenské podloubí. Nenudím se. Někde nad hlavou je slyšet vlaštovčí švitoření. Nahmátnu holí lavičku blíž ke hnízdu. Hlávky zesílí. V duchu vidím, jak máma rozdává těm zobáčkům nasháněné dobroty. Za chvíli je zase ticho. To rodiče asi loví tu muší havěť. Čekám, až se zase rozezvučí ty hladové zobáčky. Přichází manželka, má průvodkyně. „Copak, že jsi si přisednul? Podrž oba ty kornoutky se zmrzlinou! Máš na rameni...“

Nerad se loučím s vlaštovčí společností. Trochu mne mrzí i to očištěné rameno. Tam, kde na nárameníku mají podporující hvězdičku, jsem byl i já alespoň na chvíli povýšen.

Tak štědré ke mně mohou být jen opočenské vlaštovky.

Viktor Sedlář





ZÁLIBY (HOBBY)

LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY

ČEKANKA ČISTÍ KREV

Tuto poněkud melancholickou rostlinu pojmenovali naši předkové podle modrých květů, které jim připomínaly smutné oči děvčete, očekávajícího návrat svého milého z dlouhé vojenské služby. Již po několik tisíciletí slouží čekanka též jako salátová zelenina. Z pražených kořenů této rostliny se dodnes vyrábí cikorka jako náhražka kávy. Odedávna je rovněž vysoce ceněnou léčivkou, uplatňuje se především při léčení nemocí vnitřních orgánů.

Čekanka obecná (latinsky *Cichorium intybus*) je vytrvalá bylina, dosahující výšky 60-120 cm. V prvním roce vegetace vytváří pouze přízemní růžici. Od druhého roku pak každoročně vyrůstá větvená lodyha s četnými bledě modrými květy o průměru kolem 4 cm.

Je rozšířena téměř po celé Evropě a v severní Africe. Zplněně roste v USA, v Jižní Americe a rovněž v Jihoafrické republice, ve východní Asii i na Novém Zélandu. U nás se vyskytuje místy velmi hojně, zvláště na osluněných místech v teplejších oblastech. Často roste na zpustlých až vyprahlých stanovištích podél cest, na náspech a úhorech, na suchých loukách, pastvinách a na mezích. Kvete od konce června do září.

Pro farmaceutické účely se sbírá kořen a kvetoucí nať. Dnes se ke sběru kořenů využívá výhradně pěstovaných a speciálně vyšlechtěných odrůd, hojně se však sbírá i z planě rostoucích rostlin. Kořeny se v září a říjnu nejčastěji vyrývají rýčem, pak se omyjí a rozřežou na asi 15 cm dlouhé špalíčky. Suší se nejlépe v sušičce při teplotě do 50°C. Pro sběr kvetoucí natě v době od konce června do září je možné použít ostrý nůž, srp nebo nůžky. Nasbíraná nať se suší nejlépe ve stínu ve vrstvách do 15 cm za dobrého větrání. Dobře usušené kořeny či nať se balí do papírových nebo jutových pytlů a skladují na temném a suchém místě.



V lidové medicíně se ze sušené nati i kořene připravuje čaj, který je vhodný i pro diabetiky. Uplatňuje se především jako vynikající krev čistící prostředek. Podporuje vylučování žluče a tvorbu žaludečních šťáv a tím povzbuzuje i trávení a chuť k jídlu při nechutenství, žaludečních potížích, zácpě, jaterních chorobách včetně žlučových kaménků. Dále je rovněž vědecky prokázáno, že čekanka výrazně snižuje hladinu lipidů a cholesterolu v krvi. Ve formě obkladů se někdy doporučuje pro urychlení hojení kožních zánětů a při ekzémch. Velkou výhodou je, že u této rostliny dosud nebyly prokázány prakticky žádné vedlejší účinky na lidský organismus, a to ani při dlouhodobém užívání. Pouze při styku s kvetoucí natí může dojít u citlivých osob k alergické reakci, a proto v těchto případech je nutné užívání čekanky předem pečlivě vyzkoušet!

Po několik staletí byla čekanka rovněž považována za čarovnou bylinu. Kdo na sv. Jakuba vyryl jelením parohem kořen čekanky ze země, mohl získat lásku člověka, po kterém toužil. Věhlasný bavorský farář a léčitel Sebastian Kneipp (1821-1897) ji doporučoval jako očistnou kúru proti jarní únavě. V současnosti je čekanka využívána k výrobě čajových směsí, sloužících jako podpůrná léčiva při poruchách trávení.

Čaj na čištění krve a snížení cholesterolu

2 čajové lžičky sušené nati nebo kořene čekanky přelijeme šálkem vroucí vody, necháme 15 minut vylouhovat a pak scedíme. Užíváme 2x denně před jídlem.

Čaj podle faráře Kneippa

30g listu kopřivy, 20g nati třezalky, 20g nati řebříčku, 20g nati nebo kořene čekanky, 10g listu rozmarýny nebo šalvěže 2 čajové lžičky směsi přelít sklenicí vroucí vody, nechat 15 minut ustát, pak scedit a pít nalačno 3x denně (možno i 20 minut před jídlem).

Zdeněk Sedláček



Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Vyznání

Za okny je bílá tma, snad už zima opravdu přišla. Začala jsem přemítat, co mi můj handicap vzal a co mi naopak přináší.

Jako dítě jsem byla jen nedoslýchavá, a to mi nebránilo sportovat a hlavně studovat se zdravými spolužáky. Poté jsem měla možnost se radovat z analytiky, pro svoji kvantitu i kvalitu v Útvaru řízení jakosti, a to ve velmi dobrém kolektivu. Bylo mi dopřáno pěkných pár let laborování, když se objevil problém s očima, a s tím přišlo i rozhodnutí na plný invalidní důchod. Nebylo to "příjemné období", ale moc mne psychicky podržela rodina a dodnes chodím cvičit jógu, která mne naplňuje svojí čistotou.

Vzhledem k bydlišti na vesnici, kde jsou omezené autobusové spoje, se asi nikdy už nesmírím s tím, že si nesednu za volant auta. Jakoby se mi obrátil život naruby, ale motto „Považuj si každého dne, který přichází a můžeš-li pro to něco udělat, aby byl co nejhezčí“ je mi blízké. Najednou jsem hluchoslepá, nikdo to nezná, vždyť doted' existoval člověk jen slepý, nebo hluchý. Neuvidím už nikdy hvězdy na obloze, zpěv ptáčků vnímám zatím jen se sluchadly. Začalo mne zajímat, jak to zvládají jiní: nejen odpovědi, ale i motivaci nacházím na pobytech a klubových akcích o.s. Lorm.

V dnešní době je počítač pro mnohé lidi banální záležitost, ale já se s ním seznamuji v období, kdy už jsem nějaký rok doma. Čím více se smírju s budoucí tmou, tím více má ctižádost nezná mezí, daří se mi stále připojení na internet, zjišťuji množství dostupných informací, emailová pošta a internetová telefonie, kdy zjišťuji, že na druhé straně jsem někoho potěšila a zahnala pocit samoty. Co teprve digitální fotografie, jaká byla má radost naučit se přenášet foto do počítače a vidět je přes zvětšovací program.

O to více je mi líto se vzdávat a marnit čas, když díky internetu a jeho možnostem, má člověk pocit, že není na vše určitě sám.

VZKAZY MOUDRÝCH



ZRNKA

Je-li druhý v neštěstí, tak chtěj otevřít své srdce i dlaně... Potká-li neštěstí tebe, pak musíš pevně stisknout i zuby ...

Rudolf Kukačka

RECEPTY



HRNÍČKOVÝ SMAŽÁK (rozpis na 4 hrníčky)

Tvrdý sýr, 250 g šunkového salámu, 250 g másla na vymazání, 4 vejce, sůl, strouhanka na vysypání

Sýr i salám nastroháme na hrubém struhadle. Vajíčka důkladně rozšleháme a osolíme. Hrníčky vymažeme máslem a dobře vysypeme strouhankou. Na dno šáleků dáme vrstvu sýra, na ni salám, ten přelijeme 2,5 lžícemi rozšlehaného vejce, opět vrstvíme salám a nakonec sýr. Hrníčky naskládáme do vysokého pekáče (pokud máme třeba jen dva hrnečky, tak do kastrůlku), zalijeme vroucí vodou tak, aby byly trochu potopené a dáme do maximálně rozpálené trouby a 25 minut zapékáme. Podáváme s tatarkou a vařenými brambory s máslem.

Dobrou chuť přeji

Barbora Tesková a vodící pes Eda

DOTEKY. Bulletin LORMU, Léto, číslo 51. Vychází čtvrtletně.

Vydává: o.s. LORM – Společnost pro hluchoslepé, Zborovská 62, 150 00 Praha 5.
Vychází ve zvětšeném černotisku, v Braillově 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,
zdsedlacekdoteky@seznam.cz.

Redakční rada: Zdeněk Sedláček (šéfredaktor), Bc. Jana Blahoutová (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: 200 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: 222 210 492, 222 211 523. 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).

Osoby s hluchoslepotou a se zrakovým handicapem odebírají bulletin Doteky zdarma v rámci informačního servisu, který je součástí jejich sociální rehabilitace. Celoroční příspěvek pro členy o.s. LORM včetně distribuce činí 50 Kč. V elektronické podobě je bulletin Doteky bezplatně zasílán na odbory sociální a zdravotní péče. Doteky v elektronické verzi jsou zasílány všem zájemcům zdarma. Ostatní zájemci z řad veřejnosti (fyzické nebo právnické osoby), kteří mají zájem o specifické formáty (zvětšený černotisk, Braillovo písmo, zvuková nahrávka), se z důvodu vysokých výrobních nákladů spolupodílejí finanční částkou: roční předplatné na Doteky ve zvětšeném černotisku činí za čtyři čísla 400 Kč; v Braillově písmu a ve formátu zvukové nahrávky činí roční předplatné za čtyři čísla 800 Kč. Starší i nová čísla bulletinu Doteky jsou zdarma veřejnosti přístupná na bezbariérových webových stránkách o.s. LORM ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá o.s. LORM, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: admin@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávky členům LORM a ostatním osobám a organizacím, včetně povinných výtisků. Na <http://www.lorm.cz/cs/doteky/> je k dispozici elektronická objednávka i ve formátu k vytištění.

Zaslané rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele. Uzávěrka příspěvků do čísla 52 (Podzim 2007) je **20. 9. 2007.**



**Doteky v roce 2007 vychází s pomocí
nadačního příspěvku Nadačního fondu
Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.
DĚKUJEME.**

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

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