

# DO TEKY

60  
2009



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ  
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

**BULLETIN LORMU – PODZIM**



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

**5 • HLUCHOSLEPÍ BOJOVALI O MEDAILE NA  
LORMOLYMPIÁDĚ JAKO LVI!**

**23 • JAK PLATIT ČI NEPLATIT  
ROZHLASOVÉ A TELEVIZNÍ POPLATKY?**

**32 • PROFESOR JÁN JESENSKÝ**



## VERŠE

Na konci hráze Světa . . . . .	3
Podzim u Nové Hlíny . . . . .	3

<b>SLOVO ŠÉFREDAKTORA</b> . . . . .	3
-------------------------------------	---

## ZPRÁVY Z LORMU

Hluchoslepí bojovali o medaile na Lormolympiádě jako lvi! . . .	5
---	---

OKÉNKO DO OSTRAVY . . . . .	6
-----------------------------	---

OKÉNKO DO OLOMOUCE . . . . .	8
------------------------------	---

<b>NAD DOPISY ČTENÁŘŮ</b> . . . . .	9
-------------------------------------	---

Pobyt na Vranově – Prima týden na tandemech – Kouzelné přírodní divadlo na Hané – Pobyt ve Žďáru nad Sázavou – Lormolympiáda – Jihočeští Lormáci v Muzeu hracích strojů – Ostravský Lormánek – Plavovlasí modroocí andělci s čertíkem v těle

## ROZHOVOR

Celý život potkávám skvělé lidi (2. díl) . . . . .	18
--	----

## PRÁVNÍ PORADNA

Jak platit či neplatit rozhlasové a televizní poplatky? . . . . .	23
---	----

## ZDRAVÍ - PŘÍČINY HLUCHOSLEPOTY

Syndrom mitochondriální encefalomyopatie . . . . .	26
--	----

## HAF - PSI VE SLUŽBÁCH HANDICAPOVANÝCH (3. část)

Co je vodící pes pro nevidomé? – 2. díl . . . . .	28
---	----

## INFORMACE

Odečítací a zvětšovací program pro mobilní telefony. . . . .	30
--	----

ALIGATOR A300 Senior. . . . .	31
-------------------------------	----

## OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

Prof. PaedDr. Ján Jesenský, CSc. . . . .	32
--	----

## ZE SVĚTA

Světová federace hluchoslepých. . . . .	34
---	----

<b>SPOLEČENSKÁ KRONIKA</b> . . . . .	35
--------------------------------------	----

<b>ZÁLIBY (HOBBY)</b> . . . . .	38
---------------------------------	----

## LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY

Andělka léčí zažívací obtíže. . . . .	38
---------------------------------------	----

## Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Barunka . . . . .	40
-------------------	----

Pohádka o malém zajíčkovi a velké radosti. . . . .	41
--	----

<b>VZKAZY MOUDRÝCH</b> . . . . .	42
----------------------------------	----

<b>RECEPTY - MOUČNÍKY Z HRNÍČKOVÉ KUCHARŮKY</b> . . . . .	42
---	----

*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

### Na konci hráze Světa

Ztišení. Listopad paličkuje z nití babího léta krajku s motivem zimního slunovratu. Mlha studí a pálí. V tomhle čase nahlížení dovnitř věcí i činů líp doměříš nejen velikost stromů.

### Podzim u Nové Hlíny

Vítr se chystá oškubat zbytky marnotratnosti barev, aby ustlal prvnímú sněhu. Krajina zprůhledněla jako výpověď toho, kdo dozrál k pravdomluvnosti.

Jíl na cestě okoral nočním mrazem. Na kalužích drtíš nohama střepey vzpomínek na léto a těšíš se ke stolu, kde z pucláku skořicově zavoní svařené červené...

*Z knihy Třeboňsko v obrazech  
obrazy Petr Ettler, texty Jan Nouza*

## SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Letošní vrtkavé léto se pomalu chýlí ke konci, tak usedám k počítači, abych napsal tento úvodník. Po smrti obou rodičů během necelých 4 let se moje životní situace radikálně změnila. Odstěhoval jsem se do rodinného domu, kde od konce května bydlím u příbuzných na samotě za





Chlumem. O jejich nevšedních charakterech vypovídá moje povídka *V nouzi poznáš přítele*, kterou jste si mohli přečíst v minulém čísle. Zde jsem našel velice dobré zázemí, dostal jsem k užívání pokoj se samostatným vchodem, kde mám i velký pracovní počítač z dřívějšího domova. Nyní podnikám veškeré kroky k tomu, abych tu mohl zůstat natrvalo a pracoval tak i nadále na Dotecích. Pevně věřím, že se moje nelehká situace zdárně vyřeší a budete mi i nadále věrní, vždyť Doteky tvoří hlavně hluchoslepí čtenáři!

Hlavním tématem tohoto podzimního čísla jsou ohlasy, postřehy a reportáže z letošních klubových akcí a především z letošních edukačních (výchovně vzdělávacích) pobytů. Z těch tradičních týdenních se letos uskutečnily celkem čtyři: ve Vranově u Brna, v Horce nad Moravou, ve Žďáru nad Sázavou a v Opavě. Všechny tyto pobyty se opět těšily velkému zájmu hluchoslepých účastníků. Zejména pro starší a osaměle žijící Lormáky bývají tyto akce vítaným zpestřením jejich jednotvárného života a často jedinou příležitostí k navazování nových přátelství. Poslední letošní akcí byl 2. ročník sportovního klání hluchoslepých – Lormolympiáda, která se uskutečnila ve dnech 11. až 13. září 2009 ve Žďáru nad Sázavou. V rubrice HAF pokračuje seriál o čtyřnohých pomocnících pro handicapované. Tentokrát se v ní dozvíte důležité informace a rady týkající se pořízení vodícího psa pro nevidomé, doplněné o stručný přehled některých plemen vhodných pro tento typ výcviku. Jak jsme Vás informovali v minulém čísle, v předvečer letošních Velikonoc se uzavřela životní pouť jednoho ze zakladatelů LORMu, profesora PaedDr. Jána Jesenského, CSc. O této osobnosti přinejmenším evropského významu se dočtete v rubrice OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH.

Hodně životního elánu do sychravých podzimních dnů, dobrou pohodu, mír i světlo v duši a dobré počtení, případně příjemný poslech na CD-ROMu upřímně přeje Váš

*Zdeněk Sedláček*

# ZPRÁVY Z LORMU



## Hluchoslepí bojovali o medaile na Lormolympiádě jako lvi!

Jednadvacet osob postižených ztrátou zraku a sluchu různého stupně a rozsahu bojovalo jako o život o medaile na Lormolympiádě. Druhý ročník celostátní sportovní soutěže hluchoslepých pořádalo občanské sdružení LORM ve dnech 11. až 13. září ve Žďáru n. Sázavou. Nejvíce medailí si domů odvážel hluchoslepý borec z Českých Budějovic pan Milan Koklar. Dvě zlaté si doslova „vyskákal“ v disciplínách skok do dálky z místa a skok přes švihadlo a dvě stříbrné vyhrál v disciplínách kliky a sedy-lehy. Loňský vítěz šachového turnaje pan Jiří Schneider obhájil i tentokrát své prvenství a s sebou do Plzně si odvážel kov nejcennější.

Letos jsme museli soutěžní disciplíny přizpůsobit nejistému a chladnějšímu počasí, proto jsme sportovali v konferenční hale hotelu Jehla. Účastníci si zasoutěžili například v běhu na 30 metrů s trasérem, klicích, ve skoku do dálky z místa, ale také se mohli uvolnit při nesoutěžních zábavných disciplínách. Snad každý se nechal strhnout atmosférou a za hlasitého povzbuzování, ovací a potlesku diváků si vyzkoušel běh s knihou na hlavě či s nohama svázanýma s trasérem, skoky ve dvojpytlích, nafukování balónků, přetahování lanem nebo běh v mašince.

Novinkou druhého ročníku byla přehlídková disciplína z oblasti prostorové orientace a sebeobsluhy, která prověřila nejen dovednosti všech účastníků při samostatné chůzi s červenobílou holí, ale také schopnosti rozpoznávat koření a potraviny jen pomocí čichu, chuti a hmatu.

Podmínky u jednotlivých soutěží byly uzpůsobeny možnostem lidí s hluchoslepotou. Průvodci a traséři zajišťovali bezpečnost sportujících účastníků, veškeré dění bylo přítomným komentované a individuálně tlumočené do znakového jazyka a dalších komunikačních systémů, které používají osoby s hluchoslepotou. Cílem soutěže je povzbudit u hluchoslepých sportovního ducha v atmosféře zdravé rivality, vzájemné tolerance a především přátelství.



Výsledky druhého ročníku Lormolympiády jsou k dispozici na webových stránkách [www.lorm.cz](http://www.lorm.cz).

Lormolympiáda se konala díky laskavé podpoře Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.

*Petra Zimermanová  
ředitelka o.s. LORM*

## OKÉNKO DO OSTRAVY

Ptáte se, co v Ostravě se děje?  
Chcete vědět, zda se tady někdy i někdo směje?  
Tak to musí posoudit každý z Vás sám,  
k tomu však Vám nějaké informace dám.

V pátek k nám do Poradenského centra každý zavítat  
může  
a vyzkoušet si řadu věcí – zda je zmůže.  
Klubů lormáckých jsme měli za 6 měsíců dosti  
a každý si mohl vybrat klub dle své libosti.

Celkem 26 jich bylo,  
pravda, někdy nám i lilo,  
jindy zase chumelilo,  
ale ani to nám nevadilo.

V Ostravě jsme do muzea zašli,  
Divadlo loutek jsme taky našli,  
v zoo slona nakrmili  
a v Mořském světě krokodýla probudili.

V Hlučíně výstavu o čokoládě shlédli,  
a nějakou tu čokoládu i snědli.  
Na haldu Ema jsme se škrábali,  
poté pohled na Ostravu si vychutnávali.

V Poradenském centru jsme si kytičky z pedigu a papíru  
vyrobili

a výbornými jednohubkami se také „nakrmili“.  
Na Velikonoce vajíčka malovali  
a s Marci dokonce i notovali.



Jedno odpoledne jsme si soutěž KUFR zahráli  
a při tom jsme se opravdu nasmáli.  
Domino a mlýn jsme si vyzkoušeli zahrát  
a každý z nás chtěl pokaždé vyhrát.

A ještě spousty dalších věcí se tu děly,  
určitě jsme na některé zapomněli.  
Ještě že je tady Lormánek – měsíčník Ostravy,  
kde jsou všechny naše akce hezky popsány.

Tak co, už víte, co se tady děje  
a zda se tu občas i někdo směje?  
Jestli ještě pochybnosti máte,  
těšíme se, až i Vy sem zavítáte.

Tak se všichni hezky mějte  
a někdy k nám zavítejte.

*Barbora Martínková*  
*terénní pracovnice Ostrava*

Milí čtenáři Doteků,

od 7. září jsem nastoupila do LORMu jako nová terénní  
pracovnice pro Moravskoslezský kraj a hned jsem dostala  
takový těžký úkol – říct pár slov o sobě, představit se Vám.

Po pěti letech jsem dostudovala sociální práci na Ost-  
ravské univerzitě a plná nadšení jsem začala hledat práci.  
LORM mi dal příležitost a já ji využila. Čeká mě mnoho učení  
a já měla obavu, zda to zvládnu. Po Lormolympiádě jsem  
však ještě víc motivovaná to vše zvládnout. Byl to pro mne  
krásný víkend, kdy jsem poznala mnoho milých lidí, kteří  
dokáží bojovat jako lvi. A to člověka povzbudí do práce!

Pro ty, s kterými jsem se nepotkala, mohu prozradit, že  
jsem člověk, který má rád úsměv na tváři, dobrou knihu či  
film a vše, co souvisí s přírodou.



A mé životní motto je: „Lepší litovat toho, že jsme něco udělali, než litovat, že jsme neudělali NIC.“

Přeji Vám všem pěkné dny

*Martina Kučerová  
terénní pracovníce Ostrava*

## OKÉNKO DO OLOMOUCE

Vážení přátelé, čtenáři a spolupracovníci,

ráda bych se Vám představila. Jmenuji se Eva Bernardová, pocházím z Přerova a od září jsem začala pracovat jako sociální pracovník v Olomouckém a Zlínském kraji. Jsem vdaná a mám tři děti, které mi dělají po většinu času radost. Ráda čtu, cestuji, zpívám a hraji na kytaru. Původně jsem zdravotní sestra. Během svého předchozího zaměstnání jsem dálkově dostudovala obor sociální práce. Rozhodla jsem se tedy opustit oblast zdravotnictví a věnovat se sociální činnosti. Moje práce v sociální sféře je na počátku, proto Vás všechny prosím o trpělivost, pomoc a otevřenost. Některé jsem poznala osobně při Lormolympiádě, s ostatními klienty ze svých krajů se setkám v následujících dnech. Doufám také, že se budeme scházet při klubových setkáních a zažijeme spolu pěkné chvíle. Byla jsem velice mile překvapena při Lormolympiádě Vaším nasazením a upřímnou radostí ze života. Myslím, že se mám od Vás všech čemu učit.

Z Olomouckého kraje zdraví

*Eva Bernardová  
terénní pracovníce Olomouc*



# NAD DOPISY ČTENÁŘŮ



## Pobyt na Vranově u Brna

V červnu proběhl pobyt ve Vranově u Brna uprostřed krásné přírody v Duchovním centru františkánského kláštera. Staraly se o nás Školské sestry sv. Františka, které přijímají a starají se o poutníky, je to totiž mariánské poutní místo. Tentokrát jsme místa poutníků zaujali my, Lormáci, a naši průvodci.

Dny ubíhaly velmi rychle, program byl pestrý a zvláště na nás zapůsobilo vyprávění sestry Zdislavy o původu Školských sester, řádu sv. Františka z Pauly a vůbec vše o poutním místě.

Prošli jsme kostel i kapli a sestra Zdislava zasvěceně vyprávěla...

Klášter na nás zapůsobil svým klidným životem a jako by se i do nás vléval klid a uspokojení.

A toto vše bylo potvrzeno při loučení, kdy sestra Zdislava řekla, že také ony se učily od nás a že ji napadá příměr, že naši průvodci jsou naši andělé. A měla pravdu. Svěřujeme se jim a oni nás chrání a pomáhají nám.

Nedávno v televizi běžel seriál, který se jmenoval Dotek anděla. Tam se také andělé převtělili v lidi a pomáhali, kde si už nikdo nevěděl rady. A co když všechny naše milé průvodkyně jsou opravdu andělé? Já o tom nepochybuji.

*Stáňa Kníchalová*

## Prima týden na tandemech

Sešel se rok s rokem a já si zase balila do batohu potřebné věci na již druhý turisticko-tandemový pobyt, tentokrát do Horky nad Moravou.

Ubytování jsme byli v penzionu Lovecká chata a za řidičku na tandemovém kole jsem měla Evu Suralovou, zkušenou cyklistku, což se nám potvrdilo tak, když jsme za jízdy a bez nehody zvládly její nohavici zachycenou řetězem kola a potom i moji tkaničku z botasky. Dobře se



nám spolu jezdilo a obě jsme si libovaly, jaké jsme cyklobely a jak nám to spolu ladí při rozjezdech, zastavování atd. Jen Jirka Prošek nám tvrdil, že šlapeme každá jinak. Při našich výletech mi Eva s nadšením a barvitě popisovala tu nádhernou přírodu, větrné mlýny v dáli, lány dozrávajícího obilí a řepky, lemované rudými vlčími máky a modrými chrpami, šťavnatě zelené louky plné rozkvetlých lučních květin, rybníky s lekníny a žlutými stulíky, hejna kachen a otrávené rybáře, kterým se kachny vrhaly za návnadami a znemožňovaly jim lov ryb.

Bylo nás sedm dvojkol a většinou jsme jezdili společně. Asim, vodící pejsek Dáši Proškové, sedící ve vozíku, který jeho páníčkové měli připojený ke svému kolu, na nás při předjíždění vesele pošťkával a jako správný vůdce smečky byl v čele našeho pelotonu, kde nás měl pěkně pod dohledem. Při jedné zastávce jsem Evě málem ujela – někam odběhla a já držela kolo, když jsem zaslechla povel – tak naskoč a jedem – tak jsem poslechla a když jsem chtěla šlápnout do pedálů, ostatní mě včas zastavili, ten povel totiž nepatřil mně, ale Váše od její řidičky Zdeny. Najezdili jsme spousty kilometrů a ti zdatnější ještě více, navštívili jsme zajímavá místa, například skanzen v Příkazech, pevnost Fort v Křelově, města Šternberk a Olomouc, tam se mi moc líbily starobylé kašny atd. Na celodenním autobusovém výletě na Svatém Kopečku jsme si prošli tamní zoo a prohlédli si baziliku.

Byli jsme prima parta a o hezké zážitky, veselé příhody a legrácky nebyla nouze, a tak se zase těším na příští rok – jen si říkám, že si tentokrát dám na sedadlo polštářek nebo nafukovací kruh.

*Jarka Žáková*

## **Kouzelné přírodní divadlo na Hané**

V červenci 2009 se sjeli turisté a cyklisté do Horky nad Moravou, která se nachází v chráněné krajinné oblasti Litovelské Pomoraví nedaleko Olomouce. Kraj je rovinatý s mnohými cyklotrasami, a tak se nám, tandemistům, dobře jezdilo. Pravda, teploty byly pro turistiku až příliš vysoké, ale

někdy jsme byli na cestách schováni ve stínu stromů, někdy však nebylo zbylí a jezdili jsme po vyprahlých silnicích mezi lukami a širými poli a tehdy jsme se vařili ve vlastní šťávě, ale aspoň jsme si na kole vyráběli osvěžující vítr...



Moc se nám tu líbilo a dojmů z krásné, pohostinné a historicky bohaté Hané jsme si odvezli spoustu, ale zvláště mě okouzlo labutí jezero. Zastavili jsme se na chvíli se svými tandemy u Chomoutovského jezera obklopeného doutníky. Najednou se vodní hladina rozčeřila a krásná, hrdá labuť nám přivedla ukázat svá malá labuťátka, jež plula za mámou, poslušně seřazená do šiku. Mezi cykloturisty byl i čtyřnohý Asim Prošků, který se rozběhl napít do rybníka a omočit si všechny čtyři packy. V tu chvíli z hustého orobince vystartoval táta labuťák, rozepjal svá křídla, načeril peří a bojovně se postavil proti Asimovi, vydávajíc syčivý zvuk. Paní labuť se zastavila, přestala vypínat tolik svůj krk a děti poznaly, že se děje něco mimořádného. Ztratily svou naprosto přesnou formaci a jakoby přebíhaly sem a tam, ale máma, krytá ochrannou pozicí pana labuťáka, si je pečlivě hlídala a dávala pozor na pokyny od svého chotě. Snad půl minutky trvalo napětí mezi těmito krásnými labutěmi, zatímco Asim se v klidu osvěžoval. Když se dostatečně napil, obrátil se a odešel ke své paničce. Ovšem labuťák nenechal nic náhodě. Ještě chvíli vyčkával v obranném postoji, pozoroval, co ten černý, chlupatý, čtyřnohý vetřelec zamýšlí učinit. Byl připraven zasáhnout nepřítele úderem svého mohutného křídla. Ale Asim měl plnou hlavu jízdy v kočáře, který byl připojený k tandemu a kam se opět spěchal uvelebit. A vůbec si nevšímal napětí, které mezi těmito krásnými vodními ptáky vyvolal. Jakmile se Asim dostatečně vzdálil od jezera, labuťák opět založil svá křídla a vplul do svého hustého rákosového porostu, aby tam nikým nepozorován opět lenošil. A máma napomenula své děti, které se zase vzorně sešikovaly a pokračovaly ve své pilné okružní plavbě dál.

Poznali jsme nový a krásný kout naší země s tandemy i botaskami na nohou a užili jsme si moc hezky celý týden i díky naším průvodcům a spolujezdcům, kteří nelenili nám všechen ten cvrkot kolem nás zprostředkovávat.



## Pobyt ve Žďáru nad Sázavou

Po příjezdu do Žďáru nad Sázavou nás před hotelem Jehla přivítala vedoucí pobytu Zuzana Krajáková a následovalo ubytování. Pokoje byly pěkně zařízené, se sociálním zařízením, s televizí a telefonem. Po večeři jsme se sešli v klubovně, kde se účastníci pobytu vzájemně seznámili a vyslechli si stručné informace od Zuzky.

Každý den začínal ranní rozcvičkou, pak snídaně a dopolední program. Po obědě kratší odpočinek, pak odpolední program a po večeři další program. Náplň programu byla pestrá a pečlivě připravená. Na programu byla tvůrčí práce, prověření znalosti Lormovy abecedy, dramaterapie a další aktivity.

Přednáška pana Kubiše z Brna byla zaměřena na vznik a výrobu zápalek. Paní Fučíková, taktéž z Brna, nás dost podrobně informovala o vývoji města Žďáru nad Sázavou a jeho četných památkách. Při zájezdu do Velkého Meziříčí nás paní Fučíková v autobuse seznámila s památkami a historií tohoto města a pak jsme si zde prohlédli muzeum a zámek. Také při zájezdu do Poličky, rodného města Bohuslava Martinů, jsme si vyslechli dobře připravené informace o tomto městě a o životě Bohuslava Martinů, navštívili muzeum a hřbitov, kde je pochován i se svou manželkou. Ve Žďáru jsme navštívili kostel sv. Prokopa s výkladem a zámecký kostel Nanebevzetí Panny Marie, rovněž s výkladem. Při vycházce jsme se zastavili v hotelu Grunt, kde mimo ubytování a stravování nabízí také projížďku kočárem taženým koňmi. Po kratším občerstvení jsme si vyslechli přednášku o chovu zdejších koní, prohlédli si stáje a někteří účastníci využili možnosti se na koních projet. Jeden večer patřil hudbě k tanci a příjemnému posezení. Nechyběla ani možnost vycházek, soutěží, volných písemných příspěvků na vybraná slova. Jeden z účastníků si písemnou formou zavzpomínal na zážitek první zimní noční služby na vojně, kde byl asi před 40 lety.

Závěrem bych celý týden pobytu na Českomoravské vrchovině zhodnotil takto:

Dopravní spojení dobré, ubytování a služby celková spokojenost. Program pobytu byl perfektně připraven a vedoucí Zuzce Krajákové patří velký dík. Dík si zaslouží

všichni, kteří se na přípravě podíleli, ale také průvodci, kteří se svým klientům plně věnovali.

Připomínka k příštím pobytům – pamatovat při ubytování na vozíčkáře a bezbariérový přístup hlavně na sociální zařízení. V případě špatného počasí pamatovat do programu zařadit některou společenskou hru. Přínos: poznání našich bohatých památek, navázání nových přátelských vztahů.

Počasí nám přálo a týden uběhl velmi rychle, a tak nastalo loučení, výměna adres s přáním příštího setkání na jiném místě, třeba v Čechách.

*Josef Jeřábek*



## Lormolympiáda

Ve dnech 11. až 13. září 2009 proběhl ve Žďáru n. S. druhý ročník Lormolympiády pro hluchoslepé. Byla zde iniciátory Pavlem Danielem a terénní pracovnící Evou Paulíkovou slavnostně představena nová olympijská lormácká vlajka a sborovou písní *Není nutno* zahájila Zdena Jelínková Lormolympiádu.

Přijelo nás 21 borců Lormáků se svými průvodci i tlumočníky z celé republiky, abychom soutěžili v šesti sportovních disciplínách o medaile, a to i za přítomnosti médií.

Výkony soutěžících byly obdivuhodné a překvapivé, např. Milan Koklar předčil ženy ve skoku přes švihadlo, skočil nejvíce do dálky a odnesl si i za další disciplíny celkem čtyři medaile a byl právem nazván sportovcem roku.

Loňský vítěz Jiří Schneider bravurně obhájil zlato v šachovém turnaji, ve kterém se podělili o třetí místo Marie Biedermannová a Petr Veselý. Celkem bylo rozdáno 22 medailí a diplomů.

Pro nevyzpytatelné počasí proběhly soutěže v sále hotelu Jehla, takže disciplíny vrh koulí a hod granátem se nekonaly, což někteří z nás těžce nesli, a jak jedna z účastnic prozradila, trénovala na zahradě hod poctivě aspoň shnilými jablky a rajčaty.

Proběhly i zábavné nesoutěžní disciplíny, do kterých jsme se zapojili všichni, také prostorová orientace a z nabídky podle čichu i hmatu určování koření, potravin a též



krásná arteterapie, při níž jsme si nazdobili různé krabičky a tato dílka si odvezli i domů. Také kdo chtěl, mohl si venku vyzkoušet jízdu na tandemovém kole.

Lormolympiáda proběhla ve velmi přátelském a soutěžním duchu a budeme se těšit na 3. ročník, tentokrát ale až za dva roky, kdy se zajisté rádi sejdem v hojném počtu a poměříme opět naše síly.

*Dagmar Prošková*

## **Jihočeští Lormáci v Muzeu hracích strojků**

Na náš první klub po prázdninách jsme se vydali do malého města Lišov 11 km od Českých Budějovic. Navštívili jsme soukromé muzeum pana Karla Irmiše, jehož celoživotní zálibou se staly flašiny, orchestriony, kolovrátky, válečkové hrací strojky, polyphony na plechové desky, zvonkohry, hrací obrazy a také hodiny.

Pan Irmiš se mechanickým hracím strojkům věnuje již 50 let. V malém muzeu je shromážděno asi 200 exponátů, které jsou plně funkční.

Ocitli jsme se v době před sto a více lety a poslechli jsme si zvukové ukázky a zajímavé vyprávění o tom, že na flašiny hrávali váleční invalidé, a proto byly flašiny uzpůsobeny k hraní levou či pravou rukou. Dozvěděli jsme se o výrobě válečků a desek pro hrací strojky i to, kolik času je třeba na výrobu ozubeného kolečka, aby vše dobře hrálo. Pan Irmiš nám prozradil, že jeho orchestrion byl ve známém televizním seriálu Chalupáři. Nejvzácnějším exponátem je švýcarský válečkový hrací stroj z roku 1866, který hraje 7 melodií. Nejmenší strojek má 3 x 4 cm.

Nás Lormáci nejvíce nadchlo, že jsme si mohli sami vyzkoušet některé historické mašinky. Nejodvážnější byla Eva, v jejímž podání zazněla píseň Santa Lucia. Milan si zatočil velkým kolem pouťového flašinetu a šlo mu to opravdu dobře. Já jsem zahrála několik melodií a poznala lidovou píseň Kolíne, Kolíne.

Všichni společně jsme objevili kouzlo mechanické hudby a Vám ostatním doporučujeme navštívit půvabné muzeum v Lišově.

*Marcela Peterková*

## Ostravský Lormánek

Milí čtenáři Doteků,



dříve než se rozepíšu, ráda bych Vám sdělila, že jsem se dostala do situace, kdy se mnozí z Vás ptají co nebo kdo je LORMÁNEK. A tak jsem se rozhodla Vás s ním seznámit.

Dovolte tedy, abych Vám představila nový časopis, který se jmenuje Ostravský Lormánek, zkráceně Lormánek. Narodil se 1. 1. 2009, vychází každý měsíc, dostávají ho e-mailem všichni zájemci, v tisku pouze ti Lormáci, kteří jsou členy ostravské pobočky LORMu.

V měsíčníku je veškeré zpravodajství o tom, co jsme za celý měsíc společně zažili při klubové činnosti i mimo klub. Dále pak je uveřejněno jak foto, tak malý článek o každém z nás, abychom se vzájemně více poznali. Pak následují novinky a zprávy, které se týkají běžného života kolem nás. Tím si vzájemně předáváme informace, protože ne každý může docházet na kluby pravidelně a přišel by tak o důležité momentky i ze života na ulici, které nás denně obklopují. Následující strana je věnována básničkám, veršům, pranostikám apod. Celý časopis má průměrně 8 stránek. Jsou tam i různé fotografie a příběhy, které Ostraváci sami napíší a vyfotí. Je i mimořádná příloha, v níž je například popsána kompenzační pomůcka nebo jiné poučné poznámky, které se nás týkají a zajímají nás. Veškerou práci s časopisem Lormánek vykonávám sama. Všem v našem klubu se tento časopis moc líbí a jsem nesmírně pyšná a ráda, když mi často kladou otázku, kdy vyjde další číslo. Proto jsem se rozhodla, že na Lormánkovi nepřestanu pracovat, neboť má pro nás obrovskou cenu a navíc zájem ostatních mě moc těší. Časopis je zdarma pro všechny klienty z Ostravska. Pokud byste měli zájem počít si v něm také Vy z různých koutů republiky, stačí mi poslat Vaši e-mailovou adresu.

S pozdravem

*Dagmar Kopáčová*  
*ibjada@seznam.cz*



## Plavovlasí modroocí andílci s čertíkem v těle

Dvojčata Matěj a Jakub se narodila měsíc před termínem porodu před dvěma a půl lety. Trvalo skoro dva měsíce, než byla naše rodina kompletní. Dalších zhruba pět šest měsíců trvalo, než se kluci, hlavně o minutu mladší Kuba, který se narodil velmi malý (40 cm, 1 200 g), srovnali s psychomotorickým vývojem zdravých dětí. S Kubou jsem musela několik měsíců 3x denně cvičit Vojtovu metodu, která podporuje opožděný psychomotorický vývoj dítěte. Hodně u toho plakal a já to obřečela jak želva. Ale vyplatilo se to. V současné době jsou ve svém vývoji kluci spíše napřed, jsou velmi temperamentní, zdravím jen kypí, jsou zvědaví, už v roce a půl začali mluvit ve větách.

I když jsou dvojčata (dvojvaječná), je každý povahově i tělesně jiný. Starší Matěj, jinak přezdíváný Mates či Mátěnka, je robustnější. Všichni si dělají legraci, že má postavu kulturisty (široká ramínka a úzké boky). Mates je mazel, rád se tulí a mazlí, je řečově nadanější než Kuba, pusu nezavře, dokud neusne. Má tu vlastnost, kterou ani já jako jeho vlastní matka nebyla doteď schopna akceptovat – je na první pohled lajdák (což opravdu je), déle mu trvalo, než se něco naučil, např. chůzi či vykonání potřeby na nočník. Myslela jsem si, že to vše odkouká od Kubu, který je dravější a soutěživý typ dítěte. Ale časem jsem pochopila, že mu je jedno, co ten druhý umí, on si prostě dává načas. Vždy, když už jsem propadala zoufalství a přestala věřit, že se to vůbec někdy naučí, tak se to otočilo o 360 stupňů a konal se doslova boží zázrak, naučil se vše ze dne za den. Opravdu. Např. s tou chůzí – jeden večer se vodil jen za ručičku a druhý den mi téměř běhal sám po zahradě. Dlouho se zdálo, že bude klidnější povahy jako jeho otec, ale to se také změnilo. Naší rodinou a nejbližšími přáteli je považován za šílence, který nezná žádné hranice.

Kuba, který je viditelně drobnější než Mates, je již od narození odborníky považován za velkého bojovníka. O svůj život, jak u mě v bříšku (kvůli jeho nedostatečnému krevnímu zásobení do mozku mi museli předčasně ukončit těhotenství a bohužel přišlo se na to tzv. za pět minut dvanáct), tak po porodu se rval jak lev. Svůj život vyhrál jen díky své bojovné povaze. Jeho ošetřující personál před ním



smekal klobouk. Tenhle zpočátku „ošklivý opičák“ v nich vzbuzoval hluboký respekt. Často svou tvrdohlavostí se postaral o rozruch na svém mateřském oddělení. S Kubíkem jsem měla hned od začátku, co přišel domů, dost práce. Po návratu domů jsem velmi brzo pochopila, co měla na mysli jeho primářka, která mě vřele objala a řekla: „Držím Vám palce, máte výjimečného kluka, ale budete s ním mít dost práce.“ Je to velmi inteligentní chlapeček, který už dávno začal logicky uvažovat. Je schopen spoustu věcí dát do různých logických souvislostí. Má vynikající hledací talent. Např. když něco hledám a pro sebe si nahlas říkám, kde to zase může být (nejčastěji brýle na čtení či mobil), najednou hned přiběhne a podá mi tu hledanou věc. On si velmi dobře pamatuje, kde co je. To se s Matesem nedá srovnávat, ten naopak je těžký sklerotik. Tomu se neustále něco hledá (ale to je jen tím, jak už jsem na začátku zmínila, že je línější, nemá zapotřebí se namáhat).



Kluci jsou právě ti, kdo mě hlídají a dělají mi průvodce. Už dávno vytušili, že maminka nosí sluchátko, upozorní mě, že sluchátko píská. Nebo když jsme na procházce a jdeme po silnici, už dlouho předem, než to sama zaregistruji, hlásí, že jede autobus či traktor či auto. Jsou velmi vnímaví ve zvucích různých motorových vozidel. Hodně brzo jsem je vedla k tomu, že maminka neslyší, že musíme na silnici chodit jen na kraji. Jakmile uslyší auto či něco jiného, hned zakřičí: „Na kraj!“ a popadnou mě za ruku či za nohavice kalhot a div mě nestrhnou do příkopu. Díky jejich velmi citlivé vnímavosti se nám nikdy nic nestalo.

Mám ze svých dětí ohromnou radost, myslím, že se mi daří je vychovávat správnou cestou. Je to sice velká dřina, možná dvakrát větší než u matek, které nemají postižení. Jsem určitě ve větším střehu, mám větší strach, zda vše uvidím, uslyším, co ty mé temperamentní děti zase udělají. Zvláště teď v období dětského vzdoru, kdy opravdu dávají zabrat a neustále si něco vymýšlejí, že to bude tak a tak a že si např. obléknou tohle tričko a tyhle kalhoty. Např. ve 30stupňovém vedru si Kubík za každou cenu chtěl dát na hlavu zimní čepici a Mates zase teplé manšestrové kalhoty, které si našel v šuplíku, a takové vrtochy a domlouvání jim, že to takhle nejde, jsou na každodenním pořádku.

Na výchovu dětí jsem přes den téměř sama, manžel



domů z práce chodí až večer. Pak se ale snaží pomoci, kde jen může. Je to on, kdo je večer vykoupe, oblékne a většinou i nakrmí, v noci k nim vstává. Já mezitím v klidu mohu udělat oběd pro děti na následující den, vyprat, vyžehlit...

Nemám pocit, že by je můj handicap nějak výrazně ovlivňoval, snažím se jim dát vše, co patří do vývoje zdravých dětí – chodím s nimi na procházky, jezdíme autobusem do sousedního města Vrchlabí na výlety, na nákupy, chodíme mezi ostatní děti, po prázdninách budou na jeden den v týdnu chodit do školky, od tří let pak každý den. Prožíváme běžné starosti i radosti jako každá „normální“ rodina.

*Marta Zemanová*



## ROZHOVOR

### Celý život potkávám skvělé lidi (2. díl)

Spisovatel a publicista Jan Nouza vede v Dotecích už od roku 2006 rozhovory se zajímavými osobnostmi ze světa hluchoslepých. Svůj život zasvětil vyprávění neobyčejných příběhů lidí okolo nás. Přitom ten jeho vlastní příběh stojí za povšimnutí. O tom, jak se z lužnické návsi ocitl v dole Kolumbus a pak se přes životní kotrmelce stal uznávaným spisovatelem a mistrem slova, vypráví s obrovským humorem a životní pokorou „Šupináč“ z jihočeské malebné vísky...

*Byla jsem nedávno na Křivoklátsku v kraji Oty Pavla – kdo byli a jsou Vaši oblíbení autoři, nebo jaká hudba Vás takzvaně dobíjí?*

Jednoho autora jmenovat nedokážu, byla by jich dlouhá řada. Z českých často sáhnu po autorech, kteří mají nějaký vnitřní vztah k jižním Čechám nebo o tomhle kraji hodně psali. Záleží na náladě – co zrovna potřebuju slyšet. A hudba... Když si potřebuju porovnat myšlenky v hlavě, pouštím si Vivaldiho Čtvero ročních období.

*slyšela něco o tom, jak vznikla knížka Třeboňsko v obrazech...*

Pro mne všechno začalo skoro jak detektivka: zazvonil u nás telefon, neznámý mužský hlas se představil jako Petr Ettler, řekl, že je malíř, má v úmyslu dát si dárek k životnímu výročí, vydat publikaci se svými obrazy, a jestli bych mu ke každému obrazu napsal kratičký text. Dohodli jsme se, že za mnou přijede a několik skic mi přiveze ukázat. Přijel, položil přede mne tři akvarely – a měl mě, jak se u nás říká, na háčku. Ty obrázky byly pro mne zjevením. Naráz jsem viděl krajinu jinak, jinýma očima, vnímal dosud jen tušené. A pak následovala asi pětíměsíční práce, kterou bych bez ostychu nazval „Ódou na radost“, těšením na každý následující den, kdy jsem těhotný motivem hledal na toulkách kolem řeky a lesem ta pravá slova. Myslím si, že ta radost je v té knížce i k dohledání.



*Vy ale nepíšete jen články a knížky, jste taky kronikářem obce Lužnice.*

Ano, a už docela dlouho, od roku 1968. Přišel za mnou tehdejší předseda místního národního výboru a řekl: „Když můžeš psát do novin, mohl bys taky dělat něco pro svoji rodnou obec.“ Trochu jsem se zalekl, protože kronika nemá jepičí život novinového článku, který už den po uveřejnění je přezrálý k zapomenutí, ale nakonec jsem kývnul. A nelituju. Být pokračovatelem toho, co je doloženo od roku 1371, zaznamenávat svědectví o událostech, má svou váhu. Kronika je paměť obce – a já jí sloužím.

*A co část Vašeho života povězme cestovatelská?*

Tu nejvíc ovlivnila manželka. Odjakživa je doslova zatížená potřebou vidět, poznávat. Mne přesvědčila, že si můžeme troufnout vydat se za hranice, a díky jí a její spolehlivosti řidičky auta jsem poznal slušnou část Evropy, koupal se v několika mořích a přivezl si z různých zemí spoustu zážitků. Naše dcera po zkušenostech ze společných dovolených tvrdí: „Když se naše máma dozví o nějakém historickém šutru, nedá pokoj, dokud ho neuvidí!“ Je to pravda, taky jsem leckdy brblal, když mne vláčela po kočících hlavách dláždění k nějaké pamětihodnosti – a jak na ta místa dneska s vděčností vzpomínám!



*Ted' bychom se mohli zmínit o Vašem prvním setkání s naší organizací, LORMem. V časopisu Doteky už vyšlo od roku 2006 třináct rozhovorů s lidmi, kteří se v tomto prostoru pohybují. Jak jste se k LORMu dostal, nebo my k Vám...?*

Budu se trochu opakovat: měl jsem životní štěstí potkat Zdeňka Sedláčka, tenkrát byl „pouhým“ redaktorem Doteků! Navštívil jsem ho kvůli napsání článku, později jsme se setkali při natáčení televizní reportáže o něm pro pořad Klíč. Tehdy jsem měl první příležitost nakouknout do problematiky hluchoslepých. A ať mi to čtenáři Doteků odpustí, pro mne to byl šok. Znal jsem do té doby lidi s následky po různých úrazech, několik nevidomých i neslyšících, ale neznal kombinaci, kdy člověku chybí úplně nebo zčásti sluch i zrak. A právě Zdeněk mi „přihrál“ příležitost ujasnit si, jaké musí vynakládat obrovské úsilí psychické i fyzické, aby mohl dělat něco smysluplného. Potom mě Lormáci pozvali na besedu do Střelských Hoštic, tam jsem poznal další členy – a s povděkem sáhl po nabídce dělat pro Doteky rozhovory. Ono totiž stačí setkávat se i jen na dálku, aby si člověk uvědomil, že jeho vlastní bebínko zase tak strašně moc nebolí...

*My dva jsme se setkali před mnoha lety u mých příbuzných – a mne tehdy coby dvanáctileté dítě ani nenapadlo, že budeme jednou spolupracovat. Třeba když jsme vyhlásili první uměleckou soutěž o Cenu Hieronyma Lorma a já jsem oslovila několik lidí, kteří by byli ochotni zasednout do odborné poroty. Jaká tohle byla pro Vás zkušenost?*

Rozhodně zajímavá. Třeba i proto, že mne vrátila trochu zpátky. Zpátky k mým prvním literárním pokusům – poměřoval jsem svoje práce s těmi, které poslali do soutěže Lormáci, a rád připustil, že některé jsou přinejmenším stejně dobré. V každém případě číst je byla činnost příjemná, mohl jsem nakouknout do několika autorských „kuchyní“.

*Další ročník naší umělecké soutěže o Cenu Hieronyma Lorma je zasvěcen tématu „Ztráty a nálezy aneb co život dal a vzal“. Jak by ta pomyslná životní bilance dopadla u Vás?*

Jestliže měřím úspěšnost života počtem lidí, kteří nepřejdou na protější chodník, když mě mají potkat, tak na tom nejsem snad nejhůř. Řekl bych, že ztrát bylo rozhodně méně než nálezů.



*Vy zůstáváte dokonce s některými našimi členy dále v kontaktu...*

A rád! Jsou to vzácní lidé a jejich osudy by leckdy vydaly na román.

*Máte pro rozhovory nějaký klíč, který Vám ty lidi otvírá, abyste se dostal k jejich lidské dřeni?*

Možná bych neměl, ale prozradím svůj osvědčený „fígl“, jak se dostat zpovídaným – jak se říká – pod kůži. Když narazím na člověka, u kterého je náramně těžké tu jeho škebličku, ve které schovává své soukromí, otevřít a přimět ho, aby o sobě něco zajímavého prozradil, prásknu na sebe, co se mi v životě nepovedlo, kde jsem upadl na ústa. A potom si nějak víc rozumíme, věříme. To bývá ona škvírka, kterou se dostávám dál.

*Naši čtenáři Vás znají jako publicistu, který osobnostem ze světa hluchoslepých pokládá otázky ušité co nejvíce na tělo. Jaké je být v kůži toho na opačném konci mikrofону, kdo odpovídá na zvědavé otázky?*

Co chvíli si pod palbou těch Vašich připadám, jako kdyby mi moje vlastní kůže byla záhadně malá... Příště se rozhodně radši budu ptát zase já!

*Jaké je Vaše životní motto nebo rada, kterou jste v životě dostal a mnohokrát se Vám osvědčila?*

Radit někomu je troufalost, zkušenosti jsou zpravidla nepřenositelné. Obvykle člověk uvěří i dobré radě teprve tehdy, když narazí vlastním nosem. Vilém z Rožmberka prý se řídil krédem Festina lente – Spěchej pomalu. Taky by se to dalo vyložit jako Spěchej s rozumem. Ukládám si tohle tempo taky, ale ne vždycky se mi daří poslechnout se.

*Váš láskyplný vztah k rodnému místu Lužnici, Třeboňsku a jižním Čechám nelze ve Vaší tvorbě přehlédnout, naopak je důležitou součástí Vašeho psaní. Na které místeč-*



*ko byste pozval čtenáře Doteků, kam se rád vracíte a kde je Vám vždycky dobře?*

K docela malému rybníčku u nás za vsí, když navečer zapadá slunce. Z rákosí vyplouvají lysky, voda voní, na hladině září plamínky kvetoucích stulíků. Tam se náramně mlčí o samotě i ve dvou, tam mám intenzivní pocit jistoty, že někam patřím – a tam bych se o tu péknost s potěšením i podělil...

Za rozhovor děkuje

*Petra Zimermanová  
ředitelka o.s. LORM*

### **Jan Nouza** (ze slovníkového hesla)

Z NÁVSI JE K NIM BLÍZKO (povídky – Melantrich 1978)

NEZŮSTAT SÁM (román – Melantrich 1984)

NÁMLUVY S JEZEVČÍKEM (povídky – Jihočeské nakladatelství 1986)

RYTÍŘI NADĚJE (životní osudy lidí s těžkým zdravotním handicapem – Avicenum 1994)

AMOR NA ÚTĚKU (povídky – Okamžik 2006)

TŘEBOŇSKO V OBRAZECH (soukromé vydání – Petr Ettlér 2007)

POTKÁVAL JSEM LIDI (interview – Okamžik 2008)

Jednotlivé povídky a novely v různých sbornících, např.

STOLETÍ LÁSKY A NENÁVISTI (antologie české prózy – VERA 1999)

MĚSÍC VE DNE (antologie povídek jihočeských autorů – Carpio 2002)

KAŽDÝ BĚŽÍ SVOU MÍLI (antologie povídek – Okamžik 2004)

- cena Jiřího Wolкера za NEZŮSTAT SÁM (Melantrich 1984)
- 3. cena za povídku v soutěži Československého rozhlasu
- několik ocenění v soutěži Vládního výboru pro zdravotně postižené ČR – publicistika
- Cena ministra zdravotnictví pro r. 2005: „Za dlouholetou práci pro lidi se zdravotním postižením“
- 1 scénář pro dokumentární film České televize „Jak jsme se dostali do života“ z cyklu Bleděmodrý svět, několik scénářů reportáží pro ČT – pořad Klíč
- několik povídek přeloženo do němčiny, ruštiny a polštiny



## Jak platit či neplatit rozhlasové a televizní poplatky?

### Kdo platit musí?

Platit je povinen ten, kdo má trvalé bydliště či sídlo a televizní či rozhlasový přijímač užívá déle než jeden měsíc. Povinnost přihlásit se do evidence poplatníků je do 15 dnů od změny.

### Kdo je od poplatků osvobozen?

- Samostatně žijící osoby s úplnou nebo praktickou slepotou obou očí a osoby s oboustrannou úplnou nebo praktickou hluchotou; případně celá domácnost, ve které společně žijí osoby takto postižené. V případě vícečlenné domácnosti se poplatníkem musí stát jedna z plnoletých osob v domácnosti, která není uvedeným způsobem postižena.

Praktická nevidomost obou očí – visus 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit s jistou projekcí světla nebo omezení zorného pole do 5° kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena. Úplná nevidomost obou očí – zahrnuje stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou projekcí světla.

Důvodem k osvobození tedy není automaticky průkaz ZTP nebo ZTP/P.

- Osoba či domácnost s čistým příjmem za uplynulé kalendářní čtvrtletí nižším než 2,15násobek životního minima. Tyto osoby mají povinnost žádat o osvobození a prokazovat příjem každého půl roku.

### Jak požádat o osvobození?

Poplatník platící přes SIPO žádá o osvobození na poště. Zatím nepřihlášený poplatník se může na své poště současně přihlásit a zažádat o osvobození.

### Jak se přihlásit do evidence poplatníků?

#### Jak nahlásit změnu?

- Na kterékoliv pobočce České pošty a platit přes SIPO, což



- je nejrozšířenější způsob, a proto postup vysvětlím.
- Nebo přímo České televizi či rozhlasu poslat vyplněný příslušný tiskopis a platit bankovním převodem.

Na České poště s Vámi elektronicky vyplní formulář s názvem Evidenční list poplatníka ČESKÉHO ROZHLASU – domácnosti a Evidenční list poplatníka ČESKÉ TELEVIZE – domácnosti. Oba formuláře jsou si velmi podobné.

### **Do formuláře se postupně vyplňuje**

- Jde-li o přihlášku, odhlášku, změnu či převod na přímého poplatníka (tedy zrušení placení přes SIPO).
- Spojovací číslo SIPO (je uvedeno na každém rozpisu služby SIPO, proto si vezměte s sebou nějaký Platební doklad SIPO).
- Identifikační údaje poplatníka – příjmení, jméno, titul, datum narození, adresa včetně PSČ. Případně nepovinné údaje – telefon, mobilní telefon, fax, e-mail.
- Údaje pro přihlášku: od kdy máte přijímač v držení.
- Údaje pro odhlášku zakřížkováním možnosti:
  - Nejsem majitelem ani uživatelem přijímače.
  - Odhlašuji se podle § 4 odst. 1 zákona (osoby s úplnou nebo praktickou slepotou obou očí či oboustrannou hluchotou, žijící osaměle nebo spolu ve společné domácnosti).
  - Žiji ve společné domácnosti s níže uvedeným poplatníkem evidovaným v SIPO pod spojovacím číslem nebo variabilním symbolem přiděleným Českou televizí případně Českým rozhlasem – uvést. Za přijímač platí – příjmení, jméno, titul, adresa, datum narození.
- Čestné prohlášení – čestně prohlašuji, že všechny údaje jsou úplné a pravdivé. Uvědomuji si, že při neoprávněném odhlášení podle § 8 odst. 8 zákona se stanoví přírážka 10 000 Kč (pokud se jedná o televizi a 5 000 Kč pokud se jedná o rozhlas). Bude vyplněno datum prohlášení a Vy podepíšete.

Na poště s Vámi elektronicky vyplní tento formulář a dají podepsat. Měli byste dojít na poštu osobně. Snad ve



výjimečných případech lze s příslušnou poštou domluvit jiný postup.



### **Jakou můžeme platit pokutu?**

- Za nepřihlášenou televizi – 10 000 Kč
- Za nepřihlášený rozhlas – 5 000 Kč
- Za neohlášení změny (evidenční povinnost) – 1 000 Kč  
Tato sankce je podle zákona uplatněna, pokud poplatník do 15 dnů neoznámí:
  - zánik okolností odůvodňujících osvobození ze sociálních důvodů, nebo
  - skutečnost, že přestal být poplatníkem,
  - že byl osvobozen,
  - že neplatí poplatek, protože ten je již placen jiným členem domácnostia současně přestane platit poplatek.

### **Dobrá zpráva**

1. Vlastníte-li televizi či rádií několik, platíte jen jednou. Ale to i v případě, že vlastníte rádio „jen“ ve Vašem autě. Ale pozor, pokud si myslíte, že nemusíte platit poplatky, protože například máte televizi dlouhodobě zapůjčenou, a tedy nejste vlastníky, jste na omylu. Zákon na to pamatuje – užíváte-li rozhlas či televizi déle než jeden měsíc, povinni platit jste.
2. V domácnosti se platí také jen jednou. Domácností se rozumí podle zákona osoby, které spolu trvale žijí a společně uhrazují náklady na své potřeby. Tedy pokud například rozvedení manželé žijí v jednom bytě, ale hospodaří odděleně a mají každý svůj přijímač, je povinen platit poplatky každý z nich.

Pokud budete s vyřizováním na poště potřebovat pomoci s tlumočením nebo doprovodem, s důvěrou se obraťte na svou terénní sociální pracovníci LORMu.

*Jana Kašparová  
terénní pracovníce Praha*



# ZDRAVÍ

## Příčiny hluchoslepoty

### Syndrom mitochondriální encefalomyopatie

Příčinou je mitochondriální porucha během prenatálního vývoje jedince. Mezi mitochondriální poruchy patří všechna onemocnění, při kterých dochází k nedostatečné tvorbě energetických zdrojů v oblasti dýchacího řetězce, ATP syntézy, pyruvátdehydrogenázy, Krebsova cyklu nebo oxidace mastných kyselin. Minimální výskyt v populaci je odhadován na 1 : 3 400 (1 onemocnění na 3 400 narozených dětí).

Všeobecné příznaky:

- intrauterinní růstová retardace
- postnatální porucha růstu
- neprospívání
- hyperlaktacidémie
- hyperalaninémie
- a další

Postižení sluchu může být následující:

- percepční nedoslýchavost (porucha vnitřního ucha – hlemýždě nebo sluchového nervu, možnost výskytu šelestů)
- hluchota
- aminoglykosidy indukovaná (vyvolaná) hluchota

Také postižení zraku může být velmi rozmanité a rozsáhlé:

- ptóza (poklesnutí) víček
- progresivní zevní oftalmoplegie (PEO) – porucha pohledu vzhůru nebo do stran
- retinitis pigmentosa (dědičná sítnicová dystrofie fotoreceptorů – tyčinek, čípků nebo barviva)
- katarakta – šedý zákal
- subakutní ztráta zraku (proces pomalejší než akutní, ale rychlejší než chronický)

- nystagmus (mimovolní pohyby očí)
- atrofie (zmenšení) optiku nebo kortikální (korová) slepota



Mimo hluchoslepoty zapříčiňují mitochondriální poruchy mnohá další postižení, např. jater, svalů, CNS a nervové tkáně, srdce, kůže, ledvin, krvetvorby, slinivky...

Léčba je až na pár výjimek (např. deficit koenzymu Q 10) jen symptomatická (zaměřená na projevy nemoci, nikoliv na její příčiny). Prognóza s výjimkou některých poruch beta oxidace mastných kyselin není obvykle příznivá.

Mitochondriální choroby jsou pro své závažné klinické projevy, progredující charakter onemocnění s nepříznivou prognózou a GENETICKÝM PŘENOSEM s mendelovským i maternálním typem dědičnosti závažným zdravotnickým problémem.

*Z internetových zdrojů vypracovala  
Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*

## Slovníček pojmů

**Mitochondrie** / drobné tělísko v buněčné cytoplazmě

**ATP** / adenosintrifosfát, energeticky bohatá molekula – látka v buňce, jejímž štěpením získává organismus energii

**Pyruvát** / sloučenina vznikající v buňce zejména při metabolismu glukózy; při dostatku kyslíku a neporušené funkci mitochondrií se může dále metabolizovat (prostřednictvím enzymu pyruvátdehydrogenázy) na acetyl-CoA, a tak vstoupit do Krebsova cyklu

**Krebsův cyklus** / cyklus biochemických reakcí probíhající v mitochondriích a tvořící ústřední část intermediálního metabolismu; ve spojení s dýchacím řetězcem má zásadní význam pro získání energie v buňce

**Intrauterinní** / nitroděložní

**Postnatální** / poporodní

**Prenatální** / předporodní

**Hyperlaktacidémie** / zvýšená koncentrace kyseliny mléčné v krvi



# HAF

## PSI VE SLUŽBÁCH HANDICAPOVANÝCH (3. část)

### Co je vodící pes pro nevidomé? – 2. díl

Vodící pes pro nevidomé je dle vyhlášky Ministerstva práce a sociálních věcí č.182/1991 Sb., kterou se provádí zákon o sociálním zabezpečení, kompenzační pomůckou. Jeho pořizovací cena je hrazena až do výše 100 % sociálními odbory úřadů s rozšířenou působností (městské a obvodní úřady). Na přidělení příspěvku na vodícího psa má nárok občan ČR, který je z důvodu svého zrakového postižení držitelem průkazu mimořádných výhod 3. stupně (ZTP/P). O příspěvek je třeba požádat sociální odbor úřadu podle místa trvalého bydliště. Cena předávaného vodícího psa se v současné době pohybuje kolem 190 000 Kč.

Speciálně vycvičený vodící pes je jednou z „kompenzačních pomůcek“ pro samostatný pohyb zrakově postižených lidí, a to nejen zcela nevidomých, ale i slabozrakých nebo se zbytky zraku. Úkonů, které musí vodící pes během výcviku zvládnout, je asi třicet. Učí se obcházet překážky, zastavit na kraji chodníku, jezdit hromadnou dopravou, nevšímat si nedůležitých podnětů, vyhledávat některá místa jako jsou například schody či dveře. Trénuje chůzi na sídlištích, která jsou plná hrajících si dětí a pobíhajících psů. V centru města se učí zvládat všudypřítomný hluk, dopravu, opravy chodníků, eskalátory a spoustu dalších záležitostí, které na něj a jeho pána budou každý den číhat. Jeho práce vypadá jednoduše, ale od psa vyžaduje obrovské soustředění. Musí se chovat jako vůdce schopný samostatného rozhodování a zároveň jako poslušný pes svého pána.

Roční dorostenec, který přijde do střediska po předvýchově, je zařazen do smečky ostatních psích studentů. Během 6 až 8měsíčního pobytu ve středisku se z tohoto psího žáka stane absolvent v oboru průvodce a společník zrakově postiženého člověka. Psovi se pochopitelně nedá vysvětlit, co ho v životě čeká. Proto musí být připraven tak,

aby byl zvyklý na kontakt s různými lidmi. Pro psa se musí člověk stát tím nejpříjemnějším partnerem, neboť jen tehdy je pes schopen pracovat s ochotou a radostí.

Ve všech oblastech kynologie platí, že pokud se cvičiteli se psem „dobře dělá“, i výsledky se většinou velmi brzy dostaví. U výcviku vodících psů tomu tak vždy není. Vstřícní, aktivní, neúnavní psi nebývají v tomto výcviku nejúspěšnější. Cvičitel může být se svou prací spokojen, ale on si pejska nepřipravuje pro sebe. Vycvičený pes přijde do rukou člověku, který často nemá žádné zkušenosti se psem, potřebuje společníka a průvodce – „pomůcku“, stává se na něm do určité míry závislý. Potřebuje psa, který bude ve svém výkonu stabilní, jeho výkon by se neměl změnit tím, že přejde od zkušeného cvičitele mnohdy k úplnému začátečníkovi. Pes proto musí mít ve své povaze takové vlastnosti, které toto zaručí. Často ještě slyšíme na ulici od kolemjdoucích: „Ten pes je ale chudák, podívejte, jak je smutný!“ Skutečnost je ovšem taková, že jeho výraz odpovídá klidnému psu, bez přehnané aktivity a pokud možno bez jakýchkoli vedlejších zájmů. Tito psi milují svého pána a svojí klidnou a trpělivou prací mu jsou ochotni kdykoliv dělat průvodce tak, jak byli během výcviku připraveni. Přítomnost většího množství psů ve středisku zase napomůže včas vytipovat případné konfliktní jedince, kteří by měli tendence napadat jiné psy. I tato vlastnost je u vodícího psa naprosto nepřijatelná. Skupina psů zařazených do výcviku se pohybuje okolo 24 psů.

Lze tedy bez nadsázky říci, že více než 50 % dobrého vodícího psa dělá jeho povaha. A to je jeden z důvodů, proč je nutné, aby příprava psů na práci průvodců nevidomých probíhala na profesionální úrovni a každý pes byl pod přísnou kontrolou od štěněčího věku až po ukončení výcviku. Což je proces, který trvá přibližně jeden a půl roku. Finanční náklady na tuto přípravu jsou tím pádem hodně vysoké, ale je potřeba vzít v úvahu, že se do tlapek vycvičeného psa vkládá přinejmenším zdraví zrakově postiženého člověka.

Prvními vodícími psi v Paříži byli pro svou nenáročnost a klidnou povahu populární velcí a královští pudlové. Praxe s výcvikem pudlů se z Francie rychle rozšířila po celé Evropě a vydržela až do začátku 70. let minulého století. A která plemena se jeví v současnosti jako nejvhodnější pro tento





druh výcviku? Za nejlepší se považují labradorský retriever, zlatý retriever a flat coated retriever. Spolehlivě je možné vybrat a vycvičit vodícího psa i ze známého osvědčeného služebního plemene, jakým je německý ovčák. Z dalších ovčáckých plemen se výborně osvědčil například belgický ovčák groenendael nebo švýcarský bílý ovčák nebo z pasteveckých plemen moderní plemeno – border collie. V blízké budoucnosti budou podle nejnovějších zpráv do výcviku zařazena i další nadějná plemena, například erdelteriér nebo černý ruský teriér.

Nezbytnou samozřejmostí je dobrý zdravotní stav všech předávaných psů. Všichni psi musí bezpodmínečně projít kompletními zdravotními testy, včetně RTG vyšetření kyčelních a loketních kloubů a vyšetřením očního pozadí.

*Z internetu vybral a pro Doteky upravil a doplnil  
Zdeněk Sedláček*



## INFORMACE

### Odečítací a zvětšovací program pro mobilní telefony

TALKS&ZOOMS je odečítací a zvětšovací program do mobilních telefonů, pomocí něhož mohou takový telefon používat i nevidomí nebo slabozrací uživatelé. Program dokáže zvětšit obrazovku mobilního telefonu a zároveň syntetickým hlasem text na obrazovce čte. Zrakově handicapovaným uživatelům jsou tedy díky hlasovému výstupu zpřístupněny všechny základní funkce mobilního telefonu: např. telefonní seznam, volající číslo, SMS zprávy, nápověda apod.

Program má český hlasový výstup s nastavitelnou hlasitostí a rychlostí řeči. Automaticky přečte volající číslo a došlé textové zprávy. Snadno zjistíte také např. stav baterie nebo kolik je hodin. Program nabízí i možnost ovládání z podporovaných braillových klávesnic připojených přes Bluetooth.

Verze ZOOMS bez hlasového výstupu obrazovku pouze zvětšuje.



Systémové požadavky:

- mobilní telefon s operačním systémem Windows Mobile
- seznam doporučených modelů najdete na <http://www.nuance.com/talks/>

Na nákup pomůcky mohou přispět pověřené úřady.

<http://www.spektravox.cz/prg-talks.php>

## ALIGATOR A300 Senior

Myslíte, že jsme tentokrát připravili povídání o velkých krokodýlech či aligátorech? Ne, jedná se o představení výrobku české firmy – mobilního telefonu s velkými číslicemi na tlačítkách a velkými znaky na displeji, s velmi jednoduchým ovládáním a s bezpečnostními funkcemi nouzového volání. Je určen převážně pro seniory, pro osoby se zhoršenou motorikou, pro osoby s poruchami zraku je displej lépe čitelný.

Mobilní telefon Aligator A300 má nízkou hmotnost (79 g) i malé rozměry (103 x 49 x 15 mm). Obrovský rozdíl oproti běžným mobilům je v rozdělení plochy telefonu mezi klávesnici a displej. Při zachování standardní malé velikosti mobilu jsou výrazně větších rozměrů klávesy (13 x 14 mm), se zřetelnými popisky na černém podkladu s oranžovým podsvětlením, tlačítka po stisknutí znatelně docvaknou. Malý displej mobilu by mohl být nevýhodou při čtení SMS zpráv. Zabírá pouze úzký proužek (úhlopříčka 0,9 palce). Kontrastní displej s velkými znaky a zřetelnými písmeny pomáhá k rychlé orientaci.

Nejzajímavější je nadstandardní bezpečnostní funkce tohoto mobilu. Ta pomůže zajistit bezpečí a případnou pomoc i lidem s různými zdravotními riziky nebo osobám, které se ocitnou v nouzi. Na zadní straně telefonu je nápadné červené tlačítko SOS. Po jeho stisknutí se doslova zalarmuje Váš „osobní záchranný systém“. Tlačítko slouží pro rychlé uskutečnění nouzového hovoru nebo textové zprávy. Můžete zvolit maximálně 4 příjemce, kteří by měli být



uvědoměni v případě, že byste potřebovali jejich pomoc. Nejprve jim dojde předem nadefinovaná textová zpráva a telefon je poté začne postupně obvolávat tak dlouho, dokud druhá strana hovor nepřijme. Zároveň se aktivuje hlasitý odposlech. Při tomto pokusu vydává telefon dost hlasité zvuky – pokud na sebe chcete upozornit okolí, jedná se o naprosto ideální možnost.

Současně s mobilem se dodává SIM karta obsahující službu „Kde je“ pro vyhledávání telefonu na mapě. Přesnou lokalizaci vzhledem k absenci GPS čekat nelze, ve městech je přesnost lepší, řekněme v rámci několika ulic. Ve volné přírodě se rozdílly mohou pohybovat i v řádu několika kilometrů.

Základní balení obsahuje vždy: telefon, baterii, nabíječku, české manuály, záruční list. Prodává se vyhotovení v černé barvě. Cena se pohybuje kolem 2 000 Kč. Příjemnou informací pro Vás jistě bude, že na tento přístroj příslušný sociální odbor přispívá až ve výši 100 %.

*Jana Kašparová  
terénní pracovnice Praha*



## **OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH**

**Prof. PaedDr. Ján Jesenský, CSc.**

\* 3. 3. 1931                      † 9. 4. 2009

Dne 9. dubna 2009 zemřel po těžké nemoci prof. PaedDr. Ján Jesenský, CSc., místopředseda Národní rady osob se zdravotním postižením ČR a čestný předseda Svazu postižených civilizačními chorobami v České republice.

Univerzitní profesor Ján Jesenský patřil k našim předním odborníkům v oblasti rehabilitace, speciální pedagogiky i sociální práce a poradenství. Specializoval se na pedagogiku osob se zrakovým postižením.



Působil na Karlově univerzitě v Praze, univerzitě v Hradci Králové a v poslední době na Vysoké škole J. A. Komenského v Praze. V období tzv. normalizace byl z vysokoškolského působení vyloučen. Díky přátelům z řad zdravotně postižených byl v té době zaměstnán v bývalém Svazu invalidů. Úzce spolupracoval s organizacemi a institucemi lidí se zrakovým postižením. V roce 2002 byl jmenován profesorem pro obor pedagogika.



Ján Jesenský je autorem původní koncepce sociální rehabilitace, koncepce vzdělávání osob se zdravotním postižením a celé řady dalších prací. V rámci jeho programu sociální rehabilitace nevidomých a slabozrakých bylo proškoleno kolem 200 dobrovolných instruktorů a konzultantů, především z řad osob se zrakovým postižením, kteří zajišťovali výuku Braillova písma, prostorové orientace a sebeobsluhy.

Významně se podílel na letních psychorehabilitačních kurzech pro později osleplé. Mezi oblasti jeho zájmu patřila i tyflografika, tedy reliéfní vyobrazení map a pláneků. Přes 30 let vedl redakční radu odborné přílohy časopisu Zora „Tyflogické listy“.

Profesor Jesenský se v souvislosti se zaměřením na obor tyflogopedie věnoval také po celou dobu svého působení problematice osob s duálním postižením zraku a sluchu. Byl také u zrodu naší organizace LORM a pomáhal vytvářet koncepci jejího budoucího zaměření.

Za svou činnost ve prospěch lidí se zdravotním postižením obdržel profesor Jesenský řadu čestných uznání u nás i v zahraničí. Nejvyšším oceněním byla medaile J. A. Komenského, kterou mu udělila vláda ČSFR v roce 1990 a Cena Ministerstva zdravotnictví ČR udělená v roce 2005.

*Z podkladů od Mgr. Jesenské pro Doteky  
připravila Hana Dvořáková*



## ZE SVĚTA

### Světová federace hluchoslepých

Ve dnech 23. až 27. října 2009 se konají dvě akce Světové federace hluchoslepých v Ugandě. První tři dny bude probíhat Konference Heleny Kellerové s různými přednáškami a workshopy a poté dvoudenní 3. Valné shromáždění Světové federace hluchoslepých (WFDB). Je to obdoba naší valné hromady, kde se budou konat volby do výkonného orgánu, případně se budou schvalovat rezoluce či plány na další období čtyř roků.

Uganda je rovníkový východoafrický stát, kterému patří část Viktoriina jezera, největšího v Africe, z něhož vytéká řeka Nil. Konference a valné shromáždění budou pořádány v Munyonyo, místě jen pár kilometrů vzdáleném od hlavního města Kampaly.

Mnozí čtenáři Doteků si vzpomínají na poslední konferenci a valné shromáždění před čtyřmi lety, které se konaly ve Finsku v Tampere. Tehdy byla osobně přítomna Marta Zemanová jako zástupce České republiky ve Světové federaci hluchoslepých (viz reportáž Doteky č. 43). Vzhledem k tomu, že Martu zaměstnávají mateřské povinnosti po celých 24 hodin denně, přijala jsem nabídku stát se dočasně zástupcem za Českou republiku u Světové federace hluchoslepých. Osobní účast v Ugandě jsme však museli z finančních důvodů odmítnout, ale nadále zůstáváme v e-mailovém kontaktu a o všech novinkách a výsledcích ve Světové federaci hluchoslepých Vás budeme průběžně informovat.

*Václava Turková*

# SPOLEČENSKÁ KRONIKA



## JUBILEA

Ve čtvrtém čtvrtletí 2009 oslaví svá životní jubilea tito členové nebo klienti o.s. LORM:

- 50 let – Luboš Sychra, Praha
- 50 let – Jiří Řezanka, Jindřichův Hradec
- 65 let – Ludmila Bajgerová, Nový Jičín
- 81 let – Marie Doležalová, Jihlava
- 84 let – Zdeněk Lelek, Liberec
- 85 let – Otilie Štaffová, Ostrava
- 86 let – Václav Školout, Praha
- 86 let – Anna Kykalová, Liberec
- 86 let – Vlastislava Mačková, Javorník
- 88 let – Věra Kessnerová, Brno
- 89 let – Karel Frýdl, Hodkovice nad Mohelkou
- 89 let – Elena Krupská, Praha

## SMUTNÁ LOUČENÍ

### Loučení a poděkování

Milosrdná smrt zbavila naši dceru Jaroslavu Kolářovou dlouhodobé bolesti a utrpení. Její poslední údobí vyjádřené ve zkratce:

V polovině prosince 2008 měla po běžné rýmě výtok z pravého ucha. Během následných výtěrů ucha jí začala bolest hlavy, a to do stavu mimořádné urputnosti. Po marném hledání příčiny (zuby, trojklanný nerv, zánět příušní žlázy atd.) byla postupně třikrát hospitalizována (od ledna do května 2009 – celkem 8 týdnů) včetně dvou operací, nejprve ucho, resp. očištěna kost za uchem a podruhé žaludek (?), byla propuštěna z nemocnice v Chrudimi 22. 5. 2009. Oproti zdravotnímu stavu před hospitalizací došlo k těmto změnám:

- místo tzv. praktické slepoty se zbytky trubicového vidění byla totálně slepá (prodělala min. 6 x CT hlavy a dvě narkózy),



- místo normální vyjadřovací schopnosti a mimořádně kvalitní paměti trpěla značnou poruchou řeči a poruchami paměti,
- místo schopnosti normální chůze a pohybů nebyla schopna se sama ani posadit a postavit,
- místo normálního přijímání běžné potravy (byť v menším množství) trpěla nechutí k jídlu (nebo nemohla jíst?) a přijímala jen tekutou výživu, a to pouze 3 až 5 kávových lžiček několikrát za den.

Přítom primární zdravotní problém „úporná bolest hlavy“, pro který byla hospitalizována, nebyl odstraněn a ani nebyla zjištěna příčina. Po postupném zhoršování uvedených negativních jevů zemřela doma 25. 6. 2009.

Život Jarušky nebyl jednoduchý. Od prvních školních let začala postupně ztrácet zrak. Přesto absolvovala střední ekonomickou školu a odborný kurz pro knihovníky. Ze všeho nejvíce milovala knížky, zvířata a květiny. Byla vášnivou čtenářkou zejména z oblastí o přírodě, zvířatech a o historii. Zpočátku četla s pomocí brýlí, později s lupou a poslední léta s využitím speciálních programů pro zrakově postižené na počítači.

Její záliba v četbě se naplnila i ve výběru povolání – stala se knihovnicí. Stále se zhoršující zrak a další problémy ji ale vyřadily z oblíbeného zaměstnání do plného invalidního důchodu. Celý život byla v rámci svých možností velmi pracovitá a výtvarně zručná. Byla schopná vytvářet krásné výšivky (viz první cena na VH LORMu ve Žďáru n. S. v roce 2008) a drhání. Navzdory svému zdravotnímu postižení byla velmi přátelská, laskavá, důvěřivá a zejména trpělivá. Vždy myslela v první řadě na to, jak potěšit své přátele a blízké.

Nejvíce přátel získala právě v LORMu. Velmi si zakládala na tom, že je zakládající členkou této společnosti. V LORMu nalézala nejen zdroj užitečných informací, ale zejména možnosti společenského vyžití. Přátelství s mnoha členy LORMu se stále utužovalo na společných pobytech. Byly pro ni světlým oživením běžného života. Ráda na tato setkání vzpomínala a na další se těšila. Bohužel to poslední ve Sněžném resp. ve Žďáru už nestihla.

Jistě i jménem Jarušky děkuji všem za tato přátelství.

Děkuji za osobní účast při rozloučení 1. 7. 2009 v Chrudimi vedení LORMu (Zuzka Krajáková) a zejména mamince Jitky Menclové, kterou Jarča považovala za největší kamarádku. Děkuji všem Lormákům za projevenou soustrast. Jsem přesvědčen, že v daném stavu, kdy velmi trpěla, byla pro ni smrt vysvobozením, ale nemohu se smířit, že už Jaruška není mezi námi – byt je prázdný a smutný.



*ing. Jaroslav Kolář*

## Loučení s Václavem Řehákem

Před nedávnem jsem se v Dotecích vzpomínkou na hrdinský horský výstup loučila s dlouholetou klientkou a členkou LORMu paní Marií Řehákovou. Neuplynulo mnoho vody v řekách a na pouť věčnou se za Mařenkou vydal i její celoživotní druh, manžel, kamarád a opora, pan Václav Řehák.

Vašku, díky tobě jsme mohli my, kteří jsme měli to štěstí a čest se s tebou v životě potkat, poznat duši čistou, člověka se srdcem přítele, s kapsami nepřetržitě nacpanými humorem, vtipem a laskavým smíchem. Nikdy nezapomenu na tvé neopakovatelně ztvárněné pražské písně a popěvky – mimochodem jestlipak víš, že jsi tu svoji nejoblíbenější o padlé děvě z velkoměsta nikdy nezaspíval celou, že jsi pokaždé nějakou z těch odhadem třiceti slok zapomněl? – na originální a nenapodobitelné pohybové vstupy a výstupy při různých možných i nemožných společenských záležitostech, na krásné vyprávění z dětství o mamince, o sourozencích, žlutých kabátcích a větších botičkách, neb nožka doroste...

Václave, chybíš mi, chybíš nám všem, kteří jsme tě upřímně ctili a milovali.

**ČEST TVOJÍ PAMÁTCE!**

*Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*



## Rozloučení s paní Boženou Julišovou

28. června letošního roku se mohla paní Julišová dožít krásného jubilea – devadesáti let. Žel, přes laskavou péči svého syna, u kterého poslední léta kvůli své těžké vleklé nemoci bydlela, 19. června této nemoci podlehla. Při vzpomínce na tuto laskavou paní se mi vybaví její vypravování o lásce k hodinám matematiky a tělocviku v době její školní docházky. Dlouhá léta se pak matematikou zabývala ve Výzkumném ústavu sdělovací techniky. Bude nám, co jsme ji znali, chybět.

*Jana Kašparová  
terénní pracovníce Praha*



## ZÁLIBY (HOBBY)

### LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY

#### Andělíka léčí zažívací obtíže

S touto mohutnou rostlinou se v naší přírodě setkáme jen vzácně, a to pouze v hornatých oblastech. Odedávna se však těšila velkému zájmu nejen v lidové i oficiální medicíně, ale dosud se uplatňuje při výrobě likérů i jako koření v kuchyni.

Andělíka lékařská (latinsky *Archangelica officinalis*) je dvouletá nebo víceletá, statná, přes 2 m vysoká, silně aromatická bylina. Z krátkého, tmavohnědého, řepovitého, 5-7 cm silného a kroužkově vrásčitého oddenku vyrůstá větší počet 30 až 40 cm dlouhých a 1 až 1,5 cm silných kořenů dolů směřujících. Prvým rokem z oddenku dále vyrůstají pouze velké, až 90 cm dlouhé listy s mohutnými pochvami. Teprve druhým rokem v suchých drnových půdách lesních pasek a luk, někdy za 10 i více let, vytváří olistěnou a bohatě větvenou květní lodyhu, která je přímá, silná, oblá, podélně rýhovaná, dutá a lysá. Koncové květní okolíky mají 30 až 40 paprsků a jsou zelenobílé.

Po odkvětu se mění v plody, kterými jsou v plné zralosti nažloutlé, vejčité až podlouhlé dvounažky. Plody mívá jen jednou a po jejich dozrání rostlina vždy odumírá. Andělka je dnes hojněji rozšířená již jen v severní Evropě a na Sibiři. Jelikož se ve středověku stala velmi oblíbenou bylinou, na řadě míst již byla vyhubena. U nás roste velmi vzácně podél horských potoků a bystřin, na prameništích, horských loukách a vlhkých pasekách. Kvete v červenci a srpnu.



K léčebným účelům se využívají hlavně oddenky a plody, ojediněle také listy, a to výhradně z pěstovaných rostlin. Při sběru může čerstvá šťáva u citlivých lidí vyvolat bolestivé vyrážky až puchýře, a proto je nutná zvýšená opatrnost. Podzemní části se vykopávají na podzim (září–říjen) druhého roku. Zbaví se hlíny, krátce se omyjí ve studené vodě a suší ve stínu na vzdušných místech, nejlépe umělým teplem do 35 °C. Silné oddenky je možné rozkrojit, vhodnější je však sušení vcelku. Sušený oddenek má silně aromatickou vůni a ostře kořenitou, nahořklou chuť. Nemá obsahovat jiné části rostliny a části zbarvené jinak než šedohnědě nebo načervenalé. Navíc snadno vlhne a často je napadána škůdci. Plody se sklízají v srpnu a v září tak, že se seřezávají celá květenství a oddělují nažky, které se suší při teplotě 35 °C.

Andělka příznivě ovlivňuje činnost žaludečních šťáv, podporuje trávení, povzbuzuje funkci střev a nervovou činnost, uvolňuje křeče a má též slabý močopudný účinek. Oddenek andělky je odedávna velmi populární a ve středověku se používal i proti moru. Nyní se používá jako prostředek zlepšující trávení a rovněž dobré účinky má také při nervovém vyčerpání, hysterii, nespavosti, střevních kolikách, gastritidách a průjmech. Pro tyto účely je důležitou složkou průmyslově vyráběných čajových směsí Stomaran a Valofyt. Používá se i jako kloktadlo při zánětech dutiny ústní. Společně s jinými aromatickými bylinami se používá do celkově posilujících koupelí. Ve vyšších dávkách nebo při dlouhodobém užívání však může vyvolat podráždění ledvin.

Kromě léčebného využití se andělka používala i jako zelenina (hlavně ve Skandinávii) a rovněž jako koření k přípravě náplní do moučných výrobků. Značné množství

andělíky se dnes spotřebuje k izolaci silice, používané na výrobu likérů (např. benediktinka, šartréska), v parfumerii či ke zvýraznění vůně šňupavého tabáku. Mimoto je významnou medonosnou rostlinou poskytující jasně žlutý med.

*Zdeněk Sedláček*



## Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

### Barunka

Není tomu ještě ani půl roku, co jsem se dočkala opravdu velkého překvapení. Moje švagrová tehdy z práce přivezla překrásné asi dvouměsíční štěňátko. Zamilovala jsem se do pejska, jak se říká na první pohled, i přesto, že já tedy nic moc nevidím.

Na rádiu Proglas tehdy zrovna dočetli moc hezkou knížku o pejskovi, kterému říkali Astříčka. Našim se však jméno Astra nelíbilo. Tak to prý bude Bára, Barunka. Bylo mi celkem „fuk“, jestli Astříčka nebo Barunka. Jen kdybych si ji byla mohla nechat! Bohužel od počátku však bylo jasné, že to nepůjde. Máme totiž už tři dost velké fenky. No a hlavně můj bratr vůbec nesouhlasil s tím, že bychom snad mohli mít ještě nějakou další. Došlo by k tomu jedině v tom případě, že by Barunku nikdo nechtěl.

Dostala ji pak nějaká starší paní, která nedávno přišla o svého psa. Moc si přála mít pejska nového. Loučení bylo velmi těžké, i když, chtěj, nechtěj, musela jsem uznat, že paní Barunku potřebuje mnohem víc než já. Možná se teď Barunka jmenuje úplně jinak. Pokud vím, tak bydlí v Brně. Vzpomínám na ni a moc ráda bych ji někdy ještě aspoň jednou pohladila. Doufám, že se má dobře.

*Ludmila Hacarová*

*Inspirativní povídka, která vznikla na pobytu ve Vranově v červnu 2009 na společné téma příštího 3. ročníku Ceny Hieronyma Lorma 2010: Ztráty a nálezy aneb co život dal a vzal.*



## Pohádka o malém zajíčkovi a velké radosti



Ve velkém hlubokém lese žila mezi mnoha zvířátky zaječí rodina, maminka zaječice a pět zajíčků. Tatínka neměli. Jednou ráno řekla zaječice: „Děti, dnes se vydáte samy do lesa, abyste se naučily o sebe postarat.“ V tom uslyšeli neznámé silné zvuky, jež vydávala motorová pila dřevorubců, kteří v lese pracovali. Zajíčkové se v mžiku rozprchli. Jenom ten pátý nejmenší se nějak zamotal a zvuky se blížily.

Zajíček byl už dost daleko, ale místo aby běžel hlouběji do lesa, utíkal k lidem. Byl v hrozně úzkosti. Rychle skočil do neznáma. Ocitl se na dvorku. Na kládě tam seděl chlapec. Zajíček si vzpomněl, co je učila maminka o člověku, že je pro ně stejně nebezpečný jako pes a liška, že pes je dokonce přítelem člověka, ale bylo pozdě. Chlapec se velice zaradoval, rychle hmátl zajíčkovi po uších a pevně ho sevřel. To se hned tak někomu nestane, aby mu přišel zajíc sám pod ruku. Bude pečínka bez práce.

Zadíval se na zajíčka. Cítil, jak se mu pod rukou chvěje a uviděl jeho vyděšený pohled. Ke všemu si uvědomil, že k tomu, aby měl pečínku, musí zajíčka zabít. Kdyby ho viděl, jak dělá škodu v zelenině, dokázal by to. Proti tomu má právo se bránit, ale takhle! Jeho velká radost rychle zmizela. Najednou nějak přestával mít chuť na pečínku. Místo toho si vzpomněl na svůj strach. Třeba před nemocí nebo před přepadením zlými lidmi. Znovu se zadíval na zajíčka. Zdálo se mu, že je ještě vyděšenější. Vstal, přiblížil se k brance a otevřel ji dokořán. Postrčil omámeného zajíčka se slovy: „Běž si po svobodě, ušáčku.“ Ten prudce vyrazil. V první chvíli ani nevěděl, jestli utíká strachy před člověkem nebo radostí ze svobody.

Chlapec stál za brankou a díval se směrem, kterým se zajíček mihl jako šipka a ztratil se v polích. Pojednou mu bylo tak lehké. Chtělo se mu zpívat a obejmout celý svět. Poznal, že radost z dobrého skutku je tou největší radostí každého člověka, který ví, proč má svědomí a umí se s ním vždycky včas poradit.

*Ludmila Havlíčková*



## VZKAZY MOUDRÝCH

Tři věci, které máme milovat:

Odvaha, mírnost, pravda.

Tři věci, které máme nenávidět:

Hrubost, pýcha, nevěra.

Tři věci, o které máme prosit:

Pokoj, víra, čisté srdce.

Tři věci, kterých se máme varovat:

Lenost, žárlivost, plané řeči.

Tři věci, které máme ovládat:

Myšlenky, jazyk a způsob života.

Tři věci, na které máme myslet:

Život, smrt a věčnost!

*Neznámý autor*



## RECEPTY

### MOUČNÍKY Z HRNÍČKOVÉ KUCHARKY

#### Dvoubarevná bábovka

*2 hrnky polohrubé mouky, půl balíčku prášku do pečiva, 1 hrnek pískového cukru, půl hrnku oleje nebo rozehrátého másla, 1 hrnek mléka, 2 vejce, 1 balíček vanilkového cukru, půl balíčku dobře omytých a osušených rozinek, 2 lžice kakaa, 2–3 lžice mléka na rozmíchání kakaa, tuk na vymazání a strouhanka na vysypání bábovkové formy*

Mouku promíchanou s práškem do pečiva smícháme s cukrem. Přidáme olej nebo rozehráté vychladlé máslo a mléko, ve kterém jsme rozšlehali vejce. Umícháme těsto a rozdělíme ho na poloviny. Do jedné vmícháme vanilkový

cukr a rozinky, do druhé kakao rozmíchané v mléce. Do tukem vymazané, strouhankou vysypané formy navršíme světlé těsto a na ně rozetřeme kakaové těsto. Ve středně vyhřáté troubě pečeme asi 45 minut.



## Kelímkové řezy s rozinkami

*3 kelímky polohrubé mouky, 2 kelímky moučkového cukru, 1 lžička jedlé sody, 2 lžíce kakaa, 3 kelímky podmáslí, 1 balíček dobře omytých a osušených rozinek, tuk na vymazání a hrubá mouka na vysypání plechu s vyšším okrajem, na ozdobení smetana ke šlehání*

Do mouky smíchané s cukrem, sodou a kakaem přidáme podmáslí, rozinky a umícháme řidší těsto. Nalijeme ho na tukem vymazaný, moukou vysypaný plech a upečeme ve středně vyhřáté troubě. Před podáváním nakrájíme na řezy a ozdobíme ušlehanou smetanou.

Dobrou chuť čtenářům Doteků přeje

*Zdeněk Sedláček*

**DOTEKY. Bulletin o.s. LORM, Podzim, číslo 60. 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 CD-ROMu.

**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 13, 264 01 Sedlčany, zdsedlacekdoteky@seznam.cz.

Redakční rada: Zdeněk Sedláček (šéfredaktor), Zdena Jelínková (metodička),

Mgr. Petra Zimermanová (ředitelka), Mgr. Lenka Veverková (terénní sociální pracovnice)

Za o.s. 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 Budánkami 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: 222210492, 222211523. Každé nové číslo zvukové nahrávky se zasílá na novém CD-ROMu. Distributorovi se vrací zpět pouze prázdný poštovní obal na slepecký tisk pro zaslání nového čísla Doteků na adresu KTN, která je vytištěná na štítku z druhé strany.

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 o.s. 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 61 (Zima 2009) je 15. 11. 2009.



**Doteky 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**