

DOTEKY

ČASOPIS LORM z.s. – LÉTO

83
2015



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORA • ZPRÁVY Z LORMU • NAD
DOPISY ČTENÁŘŮ • MÍSTO MÉHO SRDCE • ROZHOVOR •
PRÁVNÍPORADNA • ZDRAVÍ • HAF • INFORMACE • OSOBNOSTI
ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA • SPOLEČENSKÁ
KRONIKA • ZÁLIBY • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

- 5 • **PODPOŘTE NÁS PŘI NAKUPOVÁNÍ NA E-SHOPECH! PODPOŘTE TY, KTERÉ MÁTE RÁDI!**
- 21 • **DĚLAT TRASÉRA VÁS DOSTANE DO JINÉ DIMENZE**
- 40 • **ANI PŘES SVÉ POSTIŽENÍ SE NEVZDAL**



VERŠE - Těžké chvíle	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORA	4
ZPRÁVY Z LORMU	5
Podpořte nás při nakupování na e-shopech! Podpořte ty, které máte rádi! / Hluchoslepí vytrvalci si na pražském půlmaratonu zlepšili své „osobáky“! / Okénko do Jihočeského kraje	
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	10
Naše štafeta na půlmaratonu / Prohlídka Bílkovy vily / Návštěva Národního zemědělského muzea / Červenobílá hůl / Kino Evald / Poděkování aneb Lormáci jsou pašáci	
MÍSTO MÉHO SRDCE	18
Okolo Českých Budějovic / Naše Javoří a moje Markvartice / Krásné dny u Berounky	
ROZHOVOR - Dělat trasera vás dostane do jiné dimenze . . .	21
PRÁVNÍ PORADNA	
Požadavek úřadů na výměnu parkovacích průkazů	25
ZDRAVÍ	
Roztroušená skleróza a oční příznaky.	26
Zdravotní pojišťovny od roku 2015 opět proplácí lázeňské pobyty na čtyři týdny i déle	30
HAF	
Kavalír je nadšený psí sportovec a výborný společník.	32
INFORMACE	
Čtečky hlasových etiket	34
„Kouzelný“ prsten jako čtečka pro nevidomé.	37
„Náprstek“	38
České dráhy představily speciálně upravený vagón pro hendikepované	39
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH	
Ani přes své postižení se nevzdal	40
ZE SVĚTA - Měsíční vítr	43
SPOLEČENSKÁ KRONIKA	45
ZÁLIBY	
LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY	47
Kotvičnick je bylina třetího tisíciletí	
Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ	49
Láska má – Formy lásky	
VZKAZY MOUDRÝCH	52
RECEPTY - Pohankové karbanátky	52

*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

Těžké chvíle

Když ztratím domov, zabolí to v srdci,
nemám chuť žít, nic mne nebaví.
Tak osamělá a tak prázdná jsem,
cítím se ve stínu, kam žár lásky nyní nehřeje.

Když ztratím sama sebe, zabolí to v duši,
nemám kam jít, bloudím a zakopávám o kamínek.
Tak chladno je mi a tak smutno,
je to pocit, jenž nikdo zažít si nepřeje.

Úzkost teď svírá mé hrdlo,
těžce se dýchá, myšlenka myšlenku střídá.
Štěstí mě obchází obloukem širokým,
v hlavě zvuk ostrý jako po mávnutí křídly.

Když potkám přítele, co podává pomocnou ruku,
v srdci oheň mám, vycítím malou jiskru.
Nevím, přemýšlím a zármutek velký cítím,
teď doprovází mé kroky nejisté tam i sem.

Kdyby jen vrátit se dalo vše,
co tak snadno otočilo naruby můj svět.
Nejistota pevně omotává celé tělo mé,
odvaha v okovech je spoutaná na noze.



Každý nový den snažím se vyprostit,
však snaha má je marná a bezbranná.
Rána na srdci se nikdy nezahojí, to já vím,
život je krátký, já však žiji dál – bojovat nepřestávám.

Dagmar Kopáčová



SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Podle kalendáře tu máme červen, měsíc zrajících třešní a jahod. Na zahrádkách právě rozkvétají čarokrásné růže, všeobecně známé jako královny květin. Louky jsou nyní pestře zbarvené různými kvetoucími rostlinami, z nichž nejnápadnější bývají kopretiny, z dalších druhů například zvonky, pryskyřníky nebo chras-tavce, někde najdeme i voňavé koberce mateřídoušky. Za teplých slunečných dnů se právě nyní z posečených luk line příjemná vůně sena. Rovněž začínají rozkvétat košaté lípy, jejichž medově vonné květy navštěvují pilné včeličky. Neodmyslitelnou součástí české krajiny jsou také obilné lány se zářivě červenými vlčími máky a modrými chrpami. Nastává léto, nejteplejší období roku, se kterým každoročně přichází i doba dovolených. Mnozí z nás ji za horkých slunečných dnů využívají k návštěvám koupališť, přehrad, řek nebo rybníků, někteří odjíždějí k moři, kde se oddávají lenošení, opalování a sladkému rozjímání na plážích. I hluchoslepí Lormáci rádi poznávají cizí kraje v různých částech naší planety nebo navštěvují kulturní a historické památky v naší vlasti.

Toto letní číslo Doteků je velice pestré, najdete v něm opět řadu zajímavých článků, aktuálních zpráv, důležitých informací a cenných rad. Jeho hlavním tématem jsou tentokrát zprávy a reportáže z pražského půlmaratonu. V sobotu 28. března v rámci běžecké štafety vyrazili na trať i dva hluchoslepí borci L. Křepin-

ská a M. Koklar, kteří si i přes chladné a větrné počasí zlepšili své osobní rekordy. Do úvodní rubriky VERŠE je zařazena nostalgická báseň hluchoslepé čtenářky D. Kopáčové. Dále Vás bude určitě zajímat rubrika NAD DOPISY ČTENÁŘŮ, kam jsme zařadili články od hluchoslepých autorů. Příspěvek D. Ťukalové Červeno-bílá hůl byl dokonce oceněn 2. místem na 11. ročníku literární soutěže Internet a můj handicap. Velice mne těší, že se na skladbě tohoto čísla z velké části podíleli hluchoslepí čtenáři, za což jim patří velký a upřímný dík!

Krásné letní dny, hodně hřejivého sluníčka a životního optimismu, dále pěknou dovolenou, do bronzova opálenou pokožku a samozřejmě dobré počtení upřímně přeje Váš

Zdeněk Sedláček



ZPRÁVY Z LORMU

**Podpořte nás při nakupování na e-shopech!
Podpořte ty, které máte rádi!**



Milí čtenáři Doteků,

věděli jste, že nyní můžete naší organizaci pomoci i obyčejným nákupem na internetu? Na jaře letošního roku se nám podařilo zapojit do dvou podobných projektů, jejichž prostřednictvím můžete vy, vaši rodinní příslušníci, přátelé i známí podpořit naše služby pro hluchoslepé a při tom vás to nebude stát ani o korunu více!

Jak je to možné? Pokud nakupujete přes internet na tzv. e-shopech, nově máte příležitost prostřednictvím projektů GIVT a ŠTĚDRÝ NÁKUP podpořit svoji oblíbenou neziskovku. Určité procento z vaší útraty v internetových obchodech poputuje na vámi zvolený dobročinný účel. Jinými slovy nákupy, které děláte běžně např. na zoot.cz, kasa.cz, tchibo.cz nebo



damejido.cz, provedete nově přes portál GIVT nebo ŠTĚDRÝ NÁKUP. Část peněz z vaší útraty při tom bude darována nám! Můžete si takto nakoupit nejen nové boty, šaty, oblíbený parfém, ale třeba si objednat i jídlo k večeři, rezervovat si hotel...

Jak na to? Při nakupování se nejdřív zaregistrujte na www.stedrynakup.cz nebo www.givt.cz a vyberte si naši organizaci LORM jako projekt, který svým nákupem chcete podpořit. Přímý odkaz je <http://givt.cz/lorm-spolecnost-pro-hluchoslepe-z-s> a <http://www.stedrynakup.cz/causesb.php>. Pak už jen přejděte do svého oblíbeného obchodu a nakupujte jako obvykle. A kde se berou ty darované peníze? Peníze přicházejí od obchodů, u kterých nakupujete. Je to opravdu jednoduché, zabere vám to jen několik vteřin vašeho času. A co je nejdůležitější, při nákupu nezaplatíte nic navíc! Odpovědi na časté otázky (jak na to, ve kterých konkrétních e-shopech nás můžete svým nákupem podpořit), najdete na stránkách obou projektů.



Další novinkou a rychlým nástrojem pomoci je tzv. Smart banking. Toho mohou využít všichni majitelé chytrých telefonů, kteří nám mohou poslat dar pomocí QR kódu. Po načtení kódu se automaticky vygeneruje platební příkaz, který je nastaven na částku 100 Kč. Výši částky si můžete upravit dle vašich možností. Více informací včetně obrázku QR kódu najdete na <http://www.lorm.cz/pro-verejnost/jak-muzete-pomoci/smart-banking/>.

Říkáte si, že nemáte chytrý telefon a na internetu sami aktivně nenakupujete? Možná ale na e-shopech nakupují vaše děti, vnoučata, rodinní příslušníci a přátelé? Budeme moc rádi, když o těchto možnostech budete informovat své okolí. Proč? Protože čím více k nám štedrých lidí bude, tím více peněz budeme mít v LORMu na sociální služby pro vás, hluchoslepé, a to například na pobyty, na vydávání časopisu Doteky a na další projekty. Předem vám všem děkujeme!

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s*

Hluchoslepí vytrvalci si na pražském půlmaratonu zlepšili své „osobáky“!



Sobota 28. března 2015 přinesla Lence Křepinské a Milanu Koklarovi další běžeckou výzvu – oba hluchoslepí vytrvalci se rozhodli podruhé podpořit svoji organizaci LORM – Společnost pro hluchoslepy během ve štafetě na Sportisimo 1/2Maraton Praha. Bezpečnost v davu jim zajišťovali jejich traséři. Do štafety mezi sebe přizvali dva příznivce LORMu, kteří jim pomohli ke krásnému výslednému času. A v cíli určitě nelitovali, oba si i přes nepřízeň počasí uběhli „osobáky“.

Za působivých tónů Smetanovy Vltavy letos vyběhlo z Palachova náměstí dvanáct a půl tisíce běžců. Na start, který je z hlediska hluku a stresu pro osobu s hluchoslepotou jednou z nejnáročnějších částí závodu, se stejně jako loni odhodlaně postavila Lenka. „Letos si s námi pěkně pohrálo počasí. Byli jsme řádně připravení na chladno, případný lehký deštík a větrno. Úderem poledne nás přišlo podpořit i sluníčko, takže v mžiku se udělalo vedro. Běžci v čepicích a rukavicích se svlékali za běhu,“ přibližuje podmínky 17. ročníku hluchoslepá běžkyně Lenka Křepinská z Prahy. „Věděla jsem, že letos mám víc natrénováno, přesto ke konci síly ubývaly a pocit žízně přibýval. Ale výsledný čas 00:27:37 za to stál! Opět se mi podařilo zlepšit si osobní rekord,“ shrnuje své dojmy ze závodu. „Krásná atmosféra, super zážitek, velké díky patří mojí trasérce Lence Pokorné a taky aktivním fanouškům z LORMu,“ dodává.

Na první předávce na Výtoni na ně už nedočkavě čekala dobrovolnice Dora Marholdová, z druhé předávky do třetího úseku vyběhl Pavel Pokorný, kterého na třetí předávce před Libeňským mostem očekával už pořádně promrzlý hluchoslepý Milan, připravený uběhnout zbývajících 6,1 kilometru. „S trasérkou Lenkou Sellnerovou jsme vyrazili bojovat se zimou a větrem. Asi po prvním kilometru už nám bylo lépe, po čtvrtém kilometru mi už začalo ubývat sil a těšil jsem se, kdy přijde tunel, most a cíl,“ přiznává Milan Koklar z Českých Budějovic. „Hřál mne však zdařilý čas 00:36:43, který byl o více jak



2 minuty lepší než v minulém roce,” hodnotí letošní závod.

Zatímco vloni naše štafeta složená z hluchoslepých sportovců uběhla půlmaraton ve velmi pěkném čase 2:25:34, letos se lormácká štafeta dostala pod dvě hodiny na čas 1:57:16! Celkový čas i osobní rekordy jsou určitě důležité pro každého jednotlivého člena štafety. Nejvíc si však cením skutečnosti, že lidé s hluchoslepotou se navzdory těžkému smyslovému postižení nevzdávají a dokáží vést aktivní život. Samotnému závodu předcházela dlouhodobý a pravidelný trénink, za tím vším stojí z jejich strany obrovské odhodlání a vytrvalost. A v tom všem nám mohou být velkou inspirací.

Běžecká výzva však platí nejen pro hluchoslepé, ale i pro všechny příznivce a dárcce. Od roku 2014 se mohou zájemci přihlásit do charitativního běhu a podpořit tak služby pro hluchoslepé. Výzvu letos přijalo téměř padesát sportovců a nadšenců, kteří od jara do podzimu poběží za LORM a hluchoslepé maraton, půlmaraton nebo některý z kratších závodů, ať už jako jednotlivci, v týmu nebo ve štafetě. Všechny běhy připravuje společnost Prague International Marathon, spol. s r.o., která organizuje běžecké závody v Praze, Karlových Varech, Českých Budějovicích, Olomouci a Ústí nad Labem, více na www.runczech.com. Běh pro hluchoslepé opět podpořila společnost Colonia press a.s., která nechala pro sportovce zdarma vytisknout krásné červenobílé samolepky se srdcem. Kreativními nápady pomáhali Marek Valiček/Muchogusto a grafička Irena Egerová.

Služby pro hluchoslepé lze také podpořit ve veřejné sbírce Červenobílé dny, kterou už 13. rokem pořádá LORM z.s. Stačí poslat dárcovskou SMS ve tvaru DMS LORM na číslo 87 777 nebo tzv. roční dárcovskou „smsku“ ve tvaru DMS LORM ROK na stejné číslo. Cena jedné dárcovské SMS je 30 Kč, LORM z.s. obdrží 28,50 Kč. Pro příspěvky je také po celý rok otevřeno **sbírkové konto 43-8709380297/0100**. Podrobné informace o sbírce včetně vyúčtování předchozích ročníků přináší stránky www.cervenobiledny.cz.

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Okénko do Jihočeského kraje



Vážení čtenáři, milí Lormáci,

když tyto řádky píšu, je venku deštivo, jaro letos začíná pomalu. Doufám, že až je vy budete číst, bude hezky teploučko a bude svítit sluníčko.

Občas se mě ptáte, co dělám, když zrovna nejsem s vámi. Ráda se vám svěřím.

Každá návštěva u vás, stejně jako kterákoliv další pracovní činnost, se musí naplánovat, zapsat, potom vykázat do příslušných dokumentů. Někdy je potřeba zavolat na úřady, do ostatních organizací, vám, kolegyním, vedení... Vyplnit cestovní příkazy. Vyřídít elektronickou poštu. Udělat přípravy na výuky, vyhodnotit došednutí, vše zaznamenat. Zajít na komunitní plánování. Vymyslet, kam pojedeme na klub, domluvit prohlídku, najít spoje, napsat a poslat pozvánku, obtelefonovat potřebné, a to mnohdy i vícekrát. Vše na klubu vyfotit a po návratu domů fotky zpracovat. A co teprve nachystat pobyt? To je činnost, která mi zrovna teď zabírá moře času. Je to spousta vymýšlení, plánování, obvolávání, zařizování, domlouvání, organizování, zapisování. A také obav. Přivezou kola včas? Budou se účastníkům líbit naplánované výlety, procházky? Nebude pro „mou“ skupinku Lormáků připravený program příliš náročný, nebo naopak nezajímavý? Proběhne vše v pořádku, bez mimořádných příhod? Je to spousta nejistoty a otázek a odpovědi se dozvím, až pobyt proběhne...

Moje práce je velmi různorodá. Některé činnosti se opakují docela pravidelně, jiné jsou pouze jedenkrát ročně, jako třeba pražský půlmaraton. V loňském i letošním roce jsem měla tu čest při této akci pomáhat. Ti z vás, kteří mě znáte lépe, víte, že dělat traséra a běžet bych si netroufla, po kilometru bych padla 😊. Ale dělala jsem průvodce Milanovi, který byl jeden z odvážných a svou etapu uběhl v rekordním čase. Co to znamená, dělat průvodce na takové akci? Závod se běžel v sobotu. Já s Milanem jsme do Prahy přijeli už v pátek odpoledne, pomohla jsem mu vyzvednout startovní



číslo a ubytovat se i zajistit jídlo. V sobotu ráno jsme dorazili do kanceláře LORMu, kde se již scházeli ostatní spolubojovníci. Převléci se, nachystat a ještě společné focení. Postupně se všichni vydali na start nebo na svá startovní stanoviště. My s Milanem, který běžel poslední etapu, jsme ještě stihli podívat se na odstartování závodu. A pak již honem na tramvaj a do metra a na poslední předávku. Když Milan se svou trasérkou Lenkou vyběhli, pospíchala jsem zpět do LORMu, kde jsme se po maratonu zase všichni sešli. Krátké popovídání, jak bylo, jak se běželo, a pak už cesta na vlak a domů.

Jak sami vidíte, naše práce je velmi různorodá. Mám to tak ráda, to je to, co mě na ní moc baví, určitě se nikdy nenudím, právě naopak! Měsíc uteče jako voda, všimnu si toho pouze ve chvíli, kdy dělám plán na měsíc následující. Největší odměnou pro mne je, když jste spokojení, to pak mám radost a vím, že má práce má smysl.

*Jana Radová
terénní sociální pracovnice Jihočeský kraj*

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

Naše štafeta na půlmaratonu

V minulém roce jsem poprosila naši paní ředitelku Petru, zda nezná někoho, kdo by byl ochotný dělat mi traséra. Doporučila mi Lenku Pokornou, která paradoxně bydlí dvě patra nade mnou. Díky této náhodě jsme se lehce domlouvaly na společné tréninkové běhy. Dělal jsme poctivá kolečka ve strmých Riegrových sadech a ve vinohradských uličkách jsme mnohdy měly hotovou překážkovou dráhu. Když se blížil den štafety, netrpělivě jsme zkoumaly předpověď počasí, která nás trochu strašila.

V sobotu 28. března celá naše skupinka zapózovala na Střeleckém ostrově, kde jsme byli ještě všichni odpočatí. S blížící se 12. hodinou jsem se s Lenkou šla zařadit do povinného koridoru. Byla nám slušná zima. Avšak pár chvilinek před dvanáctou vysvitlo sluníčko a teplota vystoupala závratně nahoru. S úderem 12. hodiny začala hrát Smetanova Vltava a dav se pomaloučku sunul kupředu. Všichni se v tu chvíli stávají netrpělivými, chtějí už vyběhnout. Po asi minutě až dvou se dav začíná protrhávat a my můžeme skutečně běžet. Opět jsme čelily náročnému kličkování, vyhýbání se „aktivcům“ ze zadních řad.

U Národního divadla jsem zaslechla halekání našich lormáckých fandů, což bylo velice příjemné. Nadále jsme si držely tempo z tréninků. První polovina utekla krásně rychle. Pak už jsem začala pociťovat vedro, tím pádem pocit žízně. S Lenkou jsme se snažily pořád povídat, takže jsem neměla tolik prostoru myslet na to, zda mě píchá v boku :-). Poslední kilometr byl v mírném stoupání, natáhly jsme i krok a zrychlily. Už jsem si trochu připadala jako oslík z animované pohádky Shrek: „Už tam budém? Už tam budém?“ A Lenka mi jen statečně odpovídala: „Ještě né, vydrž :-)!“

Konečně se objevily koridory pro předání čipu. Chvilka hledání dalšího běžce a hle – Dora! Čapnout! A jedem, čas utíká! Dora převzala čip, přeběhly jsme modrý pás, popřály jsme jí hodně zdaru a odsunuly se z trasy. Zde nás fotem zvěčnila fotografka Ria. Dostaly jsme pití, medaile a mohly jsme jít domů. V tu chvíli jsme zatím jen odhadovaly, jaký budeme mít čas. Tipovaly jsme něco kolem 29. až 30. minuty. Ale že jsme to stáhly až na 00:27:37, to jsme nečekaly!

Byl to adrenalinově příjemný zážitek. Všem moc děkuji za podporu! Velice si toho vážím! A smekám i před dalšími členy štafety! Prostě ta hromada srdíček s logem LORM nalepená na mikině nás nesla kupředu :-)!

Lenka Křepinská





Prohlídka Bílkovy vily

Abychom si rozšířili naše umělecké povědomí, vyšli jsme si s LORMem na prohlídku Bílkovy vily. František Bílek byl významným sochařem, malířem, grafikem a architektem konce 19. a počátku 20. století. Narodil se roku 1872 v Chýnově a zemřel v roce 1944 tamtéž. V Táboře vystudoval gymnázium, dále v letech 1887–1890 studoval malířství u profesora Maxmiliána Pirnera na Akademii výtvarných umění v Praze. Pro potíže s vrozenou oční vadou (daltonismus) zabraňující mu rozeznávat některé barvy, přešel na radu svých učitelů k Josefu Maudrovi na c. k. Státní průmyslovou školu v Praze studovat sochařství.

Po studiích v Paříži a v Praze se nedočkal pochopení v uměleckých kruzích. Byl představitelem epochy symbolismu a secese. Tvořil především díla s biblickými náměty. Byl to člověk hluboce věřící. Již od pařížského pobytu se ideou jeho života a tvorby stal Kristus a hluboká víra v Boha. Bílkův tvůrčí život ovlivnilo přátelství se Zeyerem a Březinou, ilustroval jejich básnické sbírky a vytvořil například sousoší Slepce inspirované Březinou. Jeho nejpoužívanější technikou – dřevorytem – vznikly cykly Výkřiky sv. Terezie, Tvůrce a jeho sestra Bolest. Od roku 1909 byl členem Umělecké besedy. V roce 1937 získal za dílo Budoucí dobyvatelé cenu dr. Leopolda Katze.

Roku 1911 si nechal postavit vilu na zbořených hradbách na Hradčanech podle vlastního návrhu. Před průčelím budovy stojí mohutné sloupy představující snopy obilí. Interiéry si rovněž navrhnul sám. Jsou krásně řešeny! V přízemí se nachází dvoupatrový ateliér, kde jsme měli možnost prohlédnout si některé Bílkovy sochy v nadživotní velikosti. V přízemí jsme viděli také pracovnu, v prvním patře pak jednotlivé neprůchozí pokoje přístupné z haly. Veškerý nábytek je také podle Bílkova návrhu. Jana Kašparová nám rozdala bílé rukavičky, takže jsme se mohli všeho dotýkat a prohlížet rukama.

Díky této prohlídce a informacím od průvodkyně jsme získali alespoň částečnou představu o životě Františka Bílka a jeho rozmanité tvorbě.

Bílek se za německé okupace přestěhoval s rodinou do Chýnova, kde je pochován na hřbitově pod svým monumentálním náhrobkem Modlitba nad hroby.

Vilu a část díla věnovala jeho rodina Praze. Roku 1980 byla vila zrekonstruována a mohla být zpřístupněna veřejnosti.



Stanislava Kníchalová

Návštěva Národního zemědělského muzea

Pršelo a citelně se ochladilo. Přesto se našla skupina odvážlivců (div se, světe – mezi nimi i já zimomřivá), která se v čele s Janou Kašparovou, Marií Švábovou a našimi dobrovolnicemi vydala na Letnou a vedle budovy Technického muzea absolvovala prohlídku stávající expozice v budově Národního zemědělského muzea v Praze. Již v prvním sálu jsme zavzpomínali na dětská léta (zvláště ti, kteří prožili mládí na vesnici) a okamžitě se nám vybavovaly triviální názvy většiny tehdy používaných zemědělských strojů a zařízení. Naše „kontrola“ traktorů (dovezených po 2. světové válce, až po známé a dodnes výkonné Zetory) probíhala v mírně nostalgické atmosféře. Po skončené prohlídce, obohacené referáty našich dobrovolnic za současného tlumočení do znakového jazyka pro naše neslyšící přátele, jsme se pomocí výtahu přemístili do dalšího patra, kde byla zajímavá výstava věnovaná zelenému zlatu z chmelnic, až po výrobu oblíbeného a opěvovaného mléka proletářů – piva. Závěrečná fáze líbivé a poučné prohlídky skončila krátkým posezením v přilehlé občerstvovací stanici, kde si každý z nás mohl vybrat z nabízeného sortimentu. Personál této restaurace se vzhledem k počasí zavedl většině zúčastněných dobrou a hlavně teplou květákovou polévkou. Paní Jana Kašparová nám všem poděkovala za projevenou odolnost a statečnost, kterou jsme díky počasí měli možnost prokázat.

Jana Jungmannová



Červenobílá hůl

Krásný je život plný lásky a pochopení, smutný je, když si lidé závidí a nepřejí.

Červenobílá barva je znamením různého druhu:

- MHD
- Zábradlí
- Hůl pro hluchoslepé – a pro tu mám i úsměvný a současně dojemný příběh ze života.

Stojím na zastávce MHD, přijde paní asi kolem 50 let a něco povídá. Mám zvláštní pocit, držím v ruce svoji nejuvěrnější kamarádku ČERVENOBÍLOU HŮL a něco mi říká, že paní stojící vedle mě asi mluví ke mně. Ale nic nerozumím a nereaguji.

Potom už začala paní křičet, protože jí asi vadilo, že jí nikdo neodpovídá, křičela toto: „Vy jste nějaká nahluchlá, paní kontrolorko, chci vědět, jestli jste kontrolorka MHD, když máte tu červenobílou hůl!!!???

Nevěděla jsem, jak odpovědět, vyndala jsem tablet, zapnula internet, našla jsem webovou stránku na téma červenobílá hůl a paní četla a četla, až se rozplakala. Plakala, protože si uvědomila, že se s lidmi jakéhokoli handicapu má jednat trochu jinak, a to mile. Ne lidi podezírat, že nechtějí mluvit, ale chápat, že nemusí např. slyšet a současně mohou i špatně vidět. Což je můj příklad.

Jsou nevidomí, kteří vypadají také velice dobře, znám je osobně a já jim to přeji. Také chci být krásná žena a usměvavá, nepatřím k těm, kteří se za svůj handicap schovávají.

Mým koníčkem je cestování, přátelé a vnoučata. Dalším koníčkem, který je v mém životě velmi důležitý a mám ho stále u sebe, je tablet s internetem, bez něho nemohu komunikovat s okolím, ani se dovědět, jaké je venku počasí.

První, co po ránu udělám, zapínám notebook a internet, mezi tím, než to nastartuje, stíhám kávičku zalít a hurá zaujmout místo k pc stolku – drby, novinky, zprávy doma a ve světě, nezapomenout přečíst úpravy zákonů a o kolik kde co zdražili, sprostě i zanádvám, ale nepřála bych nikomu slyšet, jak sprostá někdy jsem ☺.

Dobrá je komunikační cesta e-mailem s mými lékaři, vážím si jich, že chápou můj handicap a vždy si čas najdou, aby mi odepsali.

Písemnou formou posláním e-mailu zařídíme objednávky nákupu potravin až do domu třeba z Tesca, je možnost různým firmám posílat dotazy a odpoví, jestli je to správné, nebo ne, no prostě internet je můj miláček ...☺. Večer je internet pro moje soukromé sky-pování s přáteli, úžasná věc, když nemůžete ven třeba v době nemoci nebo za ošklivého počasí. Necítím se tak sama, vím, že na druhé straně někdo je, popovídáme si, jak den uběhl, ale i o lásce a sexu.

Vnoučata na Facebooku si občas stěžují na rodiče, já s radostí s nimi sdílím i jejich bolítky a dobře odvedenou práci ve škole.

Také stále chodím do školy, tedy na různá školení, vnoučata mi fandí a říkají – naše bábinka je šikulka. Ale jak je před zkouškami, tablet musí se mnou všude, i na pivečko ☺, abych byla dobře připravená ke zkouškám.

Ráda cestuji a k tomu patří fotografování, nemusím mít mobil a foťák, ale tablet stačí, fotografie si pak v klidu vybírám a upravuji, prostě JE TO PARÁDA, jak zpíval pan zpěvák Karel Zich.

K cestování patří důležitý jízdní řád, a proto internet mám i v mobilu jako pohotovost, supééér služba, alespoň nezabloudím ☺.

Doma si v klidu v tabletu také opravuji i doplním poznámky, co nestačím udělat s klientem na pracovní schůzce, pak zasílám šéfovi k nahlédnutí. Kontrola šéfa je důležitá, chyb dělám jak máku a říkám si, co blbneš, na co jsi zase myslela ☺?

Internet je můj život a pro můj handicap – hluchoslepotu, je to ta nejlepší komunikační pomůcka! Bez něho si svůj život už ani nedovedu představit – a abych nebyla macešská ke své věrné kamarádce červenobílé holi. Bez té také ne!

Dana Ťukalová

*Příspěvek byl oceněn 2. místem v literární soutěži
Internet a můj handicap na konferenci INSPO 2015*





Kino Evald

Dostala jsem pozvání do kina na film Měsíční vítr, jehož tématem byla hluchoslepota. Jednalo se o ko-rejský film, kde hlavní postavou byla 19ti letá totálně hluchoslepá dívka a její maminka, která se snažila najít nějaký způsob vzájemné komunikace. Maminka během dokumentu poukazovala na to, že nenašla podporu ani ve školství, ani v jiných institucích, tudíž se většinu času stará o dceru sama. Až nyní, v 19ti letech, dívku přijali do školy pro nevidomé, kde se s ní snažili navázat kontakt a naučit ji základním pravidlům chování a režimu dne. Celé to bylo hodně o trpělivosti matky a o náhledu do systému a řešení situace jiného státu.

Po skončení filmu následovala debata o hluchoslepotě u nás. Jana Kašparová uvedla informace o organizaci LORM, čím se zabývá, pro koho je určena apod. A diváci poté kladli dotazy. Otázky byly různé – o věkové škále klientů, možnosti řešení situace, druhích a stupních postižení... Také se obraceli i přímo na mě. Byla jsem nervózní, mluvit před tolika lidmi, ale byli na mě hodní :-). Zajímal je průběh a vývoj postižení, můj volný čas, praktické problémy. Odpovědi jsem prokládala historkami z běžného dne, např. se jednalo o mé přání – kéž by existovala směrnice určující osvětlení na veřejných toaletách! Neustálé hledání vypínačů, často nelogicky umístěných, mě potkává snad pořád. Na to nějaký pán z obecenstva oznámil, že je stavař a že opravdu nějaké směrnice jsou, ale bohužel nejsou dodržovány. Také jsem vyprávěla o poznatku, že byť jsem oficiálně osoba se zrakovým postižením, zdraví lidé okolo jsou vlastně také slepí. Ať už koukají do svých tabletů, telefonů či jiné techniky nebo jsou prostě jen zahleděni do sebe. Společné pobavení bylo, že opravdu nemám ráda malinkaté pejsky na těch neviditelných vodítkách, protože je prostě nevidím. Mnoho lidí souhlasně přikyvovalo. Perličkou bylo vyprávění, kdy jsem potkala nějaké paní, které se mě ptaly, zda jsem si tu bílou hůl dolepila červenou proto, že chci být „in“ a jiná? Ale je dobře, že se vůbec zeptají a mají zájem o informace. Celkově jsme pak probírali klasické problé-

my, jako je párování ponožek, hledání věcí, které nám nějaká dobrá duše uklidila apod. Myslím, že to celé mohu shrnout jako zajímavý večer a doufám, že pro diváky to bylo hlavně poučné a napomohlo to rozšířit obzory.



Lenka Křepinská

Poděkování aneb Lormáci jsou pašáci

Čím je člověk starší a má určité postižení, tím víc touží po setkání s přáteli, má čas vzpomínat na mladší léta. V současné době jsem nevidomý s částečně omezeným sluchem, ale o to víc toužím po živých hlasech a klubových setkáních nebo jiných akcích naší organizace LORM. Člověk se tam cítí jako ve své rodině, tykáme si, říkáme si vše na rovinu, nemáme žádné záludnosti, nejsme vystaveni kritice nezasvěcených. Dřív jsem taky zajásal, když mně došel každého čtvrt roku časopis Doteky v Braillu, ale o to víc jsem zesmutněl, když mi Doteky přestaly docházet. Dozvěděl jsem se, že je to finanční záležitost, která se nedá překlenout. A tak jsem přišel i o své nejčtenější rubriky, např. Slovo šéfredaktora, rubriku Výročí nebo příběhy ze života mých spoluklientů. Ale nedávno jsme najednou dostali zprávu od paní ředitelky Zimermanové, že našla způsob, jak pro nás Doteky v Braillu zajistit. A tak jsem dál o činnosti LORMu každého čtvrt roku informován. A stalo se také, že mezi námi Lormáky jsou tací, kteří neodnesou své vyřazené knihy do sběru, ale nabídnou je ostatním. Tak se mi jednou ozval telefon, že pan Jan Pavlíček si potřebuje udělat místo pro další písemné poklady a nabízí své přečtené knihy. Když jsem uslyšel seznam, zasl jsem, že co kniha, to by bylo osvěžení pro mou paměť. Mezi nimi i Tarzan – Tarzana mi četl tatínek z 5 mm tlustého časopisu. Dostal jsem telefonní číslo na pana Pavlíčka, zavolaal a on mi řekl, že vše zařídí. Týden jsem čekal na 5 mm tlustý časopis, až jsem dostal do schránky lístek, že na mě na poště čeká balík, který pro jeho váhu nelze doručit. Zajeli jsme na poštu a skutečně – tam byl několik kilogramů těžký balík. Tak to byl Tarzan. Zapomněl



jsem, že už to nebude 5 mm tlustý časopis ☺. I když už mám menší citlivost v prstech a radši čtu kratší články v Dotecích, těším se, že se opět podívám na Tarzana a znovu se mi jeho příběh oživí. Takže se opět setkávám s rozumnými klienty LORMu, kteří pomáhají ostatním. A tímto bych chtěl všem přátelům poděkovat!

Viktor Sedlář



MÍSTO MÉHO SRDCE

Okolo Českých Budějovic

Jsem ve věku, kdy rád vzpomínám na krásně prožité dny a roky.

Užívám si starobního důchodu, netrápí mě každodenní starost chodit do práce. Rád bych žil dny spíš kladné, nabité energií a myslím, že se mi to docela daří. S kamarádem Toníkem pravidelně realizujeme pěší turistiku okolo Českých Budějovic. Dá se říct, že nemůžeme zabloudit, ale o to tak nejde. Je pravda, že některé trasy jsme absolvovali už mnohokrát, ale počasí je každý den, každý měsíc jiné. Při hlubším zamyšlení můžu říct, že mě příroda vždycky něčím překvapila. Všechna čtyři roční období jsou krásná a kouzelná! Třeba podzim, když neprší a je teplo, je příroda nádherně zbarvená, přímo čaruje. Rád poslouchám dokumenty o přírodě ve světě, kde jsou okouzující místa, která bych si moc přál vidět, zažít. Jenže oči už mi to neumožní, tak tu krásu jen poslouchám, zvláště když mi ji dokáže komentátor bezvadně vylíčit, přiblížit.

Toník je českobudějovickým rodákem a velmi dobře ví, jak vše bývalo a jak se to mění. Moji rodiče se narodili v okolí Českých Budějovic, po válce odešli do pohraničí. Tento kraj jsem si moc oblíbil, na Šumavu je to kousek a ty rybníky tady, nádherné hráze se stromy starými 400 až 500 let, všechno je tak úchvatné, až se srdce nad tou krásou raduje. Každé jaro se na rybníky vrátí hnízdit ptáci, toho křiku! A každý ví, kam patří.

Včelky začnou létat, příroda se probouzí – kdo je k ní citlivý, přemýšlí a jeho srdce pláče radostí... Vidím, jak kolem všichni chvátají, nemají čas si to vychutnat, a to je moc velká škoda, protože je to balzám na duši.

S LORMem jsem měl možnost poznat jiné krásné části naší vlasti – Moravu, Krkonoše, Jeseníky, jedním slovem je Česko nádherné! Ale doma, tam, kde se člověk cítí v bezpečí, tam je přece jen nejkrásněji!



Milan Koklar

Naše Javoří a moje Markvartice

Místo, které jsem měla ráda, bylo v Javoří, kousek od města Pecka, které je zase nedaleko od Nové Paky. Manžel tam měl chalupu. Bylo to v přírodě, za domem už byl les a kolem nikdo nebydlel. Trávili jsme tam každé prázdniny a každý volný víkend. V zimě jsme tam nejezdili, bývalo to tam zapadané sněhem. V létě tam ale bylo krásně. Uvařila jsem jídlo a pak jsem byla pořád venku. Opalovala jsem se na trávě nebo jsem si četla. Manžel tam měl dílnu, kde pletl košíky. Pěstoval si tam i proutí – měl tam něco jako vrbové pole. Líbilo se tam i našim psům. Chodili jsme na procházky do okolí, do Oldřichova, do Pecky, kde stojí známý hrad. U hradu bývala proslulá restaurace Pod hradem, sedávali jsme tam venku na zahrádce. Někdy jsme taky chodili na zábavy. A v Pecce v hospodě jsem někdy hrávala na harmoniku. Lidé mi tam připadali družnější než v pohraničí, kde bydlím. Taky to mám moc ráda v Jablonném v Podještědí, tam jsem vyrostla. Je to malé městečko, kde stojí jedinečná barokní bazilika sv. Vavřince a sv. Zdislavy. Pod kostelem jsou katakomby, v nichž je pohřbena právě svatá Zdislava a také dominikáni, kteří u kostela mívali klášter. Kostel stojí kousíček od náměstí, které je taky velmi půvabné, uprostřed zdobené kašnou s lavičkami. Bydleli jsme v části Jablonného jménem Markvartice. Měli jsme tam dům. U domu jsme mívali zahrádku, kde maminka pěstovala brambory a zeleninu. Chovali jsme také králíky a kočky, občas i husy nebo kachny či prase. Dělal se i zabíjačky. V Jablonném jsem



měla dobré kamarády, bydleli tam i bratřenci, s nimiž jsem si o prázdninách hrávala. Mohli jsme běhat po celé vesnici, u nás v Markvarticích skoro nejezdila auta. Kolem našeho domu protékal potok Panenský, kde jsme se jako děti koupaly. S bratřenci jsme se čvachtali ve vodě a jen občas jsme si došli přes louku k domu pro bramboráky, které nám maminka podávala oknem. Ve stejném potoce maminka taky máchala prádlo. Později však poblíž postavili fabriku, potok začal být špinavý a i voda ve studni u domu přestala být pitná. Byly to krásné dny, které jsem tam prožila, a moc ráda na ně dodnes vzpomínám!

Irena Kráčmarová

Krásné dny u Berounky

Bylo to roku 1962, když se babička rozhodla udělat mně a sestře 14 dnů prázdniny, a tak jsme vyjely hledat společně kořeny rodu Vytáčkových.

Soused nás odvezl volhou do Znojma, ze Znojma jsme pokračovaly přímou linkou do Prahy. V Praze na nás čekali příbuzní a společně jsme pokračovali k nim domů, do Berouna.

Každý den jsme s babičkou a někdy i s tetou vyrazily na návštěvy po rodině. Do Hostima u Berouna – dědečkova rodiště, do Trubsku – babiččina rodiště, do Levína, všude bylo plno strýců a tet. Jeden den jsme byli všichni na koncertě a moc se mi to líbilo, hudbu jsem měla ráda už jako malá. Další den nás jeden strýc naložil na traktor a odvezl do lesa na chatu a tam jsme sbírali jahody a trhali třešně. Jindy jsme jeli do Bubovic nebo do Dobřichovic. Teta z Dobřichovic pekla domácí chleba, ta vůně a chuť se nedá zapomenout. Také jsem s babičkou byla sama na návštěvě u jejího známého nevidomého pána. Babička mě nastrojila a šly jsme, čekala nás královská hostina. Pán učil jazyky a vyptával se, co a jak děláme ve škole, kam chodím. Jaké pomůcky a metody používáme, byl zvědavý, co se změnilo od jeho školních let. Posadil mě k piánu, abych mu zahrála a zazpívala, babička zpívala se mnou, aby mě podržela.

Jako děti jsme toužily i po zábavě, po hrách, vodě a koupání a byly jsme štěstím bez sebe, když jsme mohly do Berounky. Jako dnes cítím tu radost, když jsme se sestrou běžely z příkrého svahu plného kamení – a to byly šutry! – rovnou do vody. Teta hořekovala, že nevidím, že si namelu, ale nestalo se nic hrozného, sestra mě vedla spolehlivě. Vzpomínám, jak nám každý den po obědě četl strýc pohádky.

Dny utíkaly jako voda, bylo to kouzelných 14 dnů. A mně na ta místa u řeky Berounky zůstaly v srdci krásné vzpomínky.

Ještě tam žije poslední strýc, občas zavolá, povídáme si a byl by moc rád, kdybych tam za ním jela na návštěvu, abychom si popovídali o už nežijících předcích, protože když jsem byla malá, měla jsem jiné zájmy. Jak ráda bych se za ním do těch míst rozjela a připomněla si místa zapsaná v mém srdci!

Libuše Vytáčková



ROZHOVOR

Dělat traséra vás dostane do jiné dimenze

Hluchoslepá **Lenka Křepinská** se svou trasérkou **Lenkou Pokornou** spolu pravidelně trénují od loňského léta. Dohromady je dala organizace LORM – Společnost pro hluchoslepé. Běžely společně loňský zářijový večerní běh Prahou a také jeden z úseků štafety na letošním pražském půlmaratonu. Jaká jsou specifika běhání v tandemu a co plánují do budoucna?

Lenko a Lenko, popište, jak jste se ke společnému běhání dostaly?

Běžkyně: „Kvůli zdravotním problémům jsem běhat nemohla, takže jsem něco takového vůbec nezvažovala. Loni mě ale oslovila paní ředitelka LORMu, zda bych se nechtěla zúčastnit štafety pražského půlmaratonu na





pět kilometrů. Vzala jsem to jako osobní výzvu a odběhla to s kamarádem Martinem. Pak jsem měla možnost běžet také zářijový večerní běh Prahou. Sháněla jsem traséra, se kterým bych mohla i trénovat. Paní ředitelka mě seznámila tady s Lenkou a my jsme pak zjistily, že shodou náhod bydlíme obě ve stejném domě. Od té doby můžeme trénovat, kdykoli se domluvíme, a nemusíme se nahánět přes půl Prahy.“

Jaká jsou specifika toho, že běháte spolu v tandemu?

Běžkyně: „Moje vada spočívá v tom, že jsem těžce nedoslýchavá, takže nemám prostorovou orientaci. A co se týče zraku, tak nemám prostorové vidění. Pro představu: nevím, z které strany někdo přichází či volá. Nevidím dolů, do stran, nahoru, takže vlastně vnímám jenom to místo, na které se dívám. Pokud si hlídám, kam šlapu, tak už nedokážu zhodnotit, jestli je metr přede mnou nějaký pejskař nebo dítě. Proto potřebuji tu druhou osobu, která mi umožní si běh bezpečně užít.“

Trasérka: „Důležité je říci, že jsme při běhu spojené šátkem. Já držím jeden konec, Lenka druhý a ona běží půl kroku za mnou. Pomocí toho šátku jí dávám signály, že se něco děje. A už jsme tak sehrané, že se většinou nemusíme ani domlouvat ústně. Sehranost se pak zúročí v závodech, které jsou pro Lenku vzhledem k postižení mnohem náročnější. Přetlak lidí, hluk, kapely. Kdybych na Lenku mluvila, stejně by mě neslyšela.“

Jak vypadá váš typický běžecký trénink?

Běžkyně: „Ze začátku jsem nebyla zvyklá a uběhnout pět kilometrů pro mě bylo náročnější, takže jsme běhaly kolečka v Riegrových sadech a podle času i nálady jsme je přidávaly nebo ubíraly. Většinou běháme tak tři čtvrtě hodiny, hodinku. Těch pět kilometrů máme přibližně za 40–45 minut. Běháme na pohodu, většinou netlačíme na výkon. I když teď už jsme přidaly i na vzdálenosti a zvládneme až osm kilometrů.“

Trasérka: „Poctivě jsme trénovaly celou zimu, běhaly jsme za každého počasí. Pro mě časově bylo nejschůdnější, že jsme chodily k večeru, což byla v zimě i tma

a ten náš okruh byl slušně osvětlený a rovný. Teď sice bude večer světlo, ale návštěvnost v Riegrových sadech se zvýší, takže motat se mezi pejskaři, dalšími běžci a kočárky bude náročnější. Vzhledem k tomu, že se Lenka zlepšuje a máme tady výbornou trasu po cyklostezce směrem na Vítkov, tak teď plánujeme vyběhnout tam.”



Co vám běhání v tandemu přináší?

Běžkyně: „Pozitivem je už jenom to, že člověk se sebou chce něco dělat. Že se věnuje tomu, co ho baví. Já vnímám náš běh hlavně jako možnost vyventilovat naše přetlaky. Je to příležitost probrat, co nás potkalo za minulý týden, takže nám kilometry utíkají velice rychle a mě to naplňuje dobrou náladou. Přiběhnu domů, naložím se do vany a pak se v klidu vyspím. Je to příjemné pročištění hlavy.”

Trasérka: „Já běhám rekreačně už dlouho, ale traséra jsem před tím nikdy nedělala. Snažím se běhat alespoň dvakrát týdně, z toho jednou s Lenkou. Dělán to ráda, líbí se mi tímto způsobem někomu pomáhat. Nikdo se toho nemusí bát. Není to nijak náročné a je to hrozně fajn. Všem bych to doporučila. Běh je taková osobní záležitost, která se najednou dostane do úplně jiné dimenze.”

Jaké závody jste už spolu absolvovaly a jaké byly vaše dojmy z nich?

Běžkyně: „Mám za sebou tři závody. Jednak dvě půlmaratonské štafety loni a letos, pak také už zmiňovaný zářijový večerní běh Prahou. Poprvé jsem vůbec nevěděla, do čeho jdu, ale s každým závodem je to lepší a lepší. Už vím, na co si mám dát pozor, a předem jsme se domluvily, jak případně vyřešíme některé situace. Letos mě hrozně potěšilo, že jsme zvládly pokořit můj osobní rekord a uběhnout těch pět kilometrů za něco málo přes 27 minut.”

Trasérka: „Absolvovat závod je velmi náročné. Tady v Praze je specifikum, že je tu strašně moc lidí, takže běžíme celou dobu s davem. Pro mě je to veliká zodpovědnost, protože i když máme reflexní vesty LORM a výrazný šátek, kterým jsme spojené, tak málokdo



opravdu uhne nebo ustoupí, jen občas si někdo všimne a povzbudivě zavolá. Ale je to zážitek. Určitě to za to stojí.“

Existují nějaké podobné závody určené přímo pro lidi s nějakým podobným hendikepem?

Trasérka: „Myslím, že trend je opačný, spíš se usiluje o integraci lidí s hendikepem mezi normální běžce. Všimla jsem si, což před pár lety určitě tolik nebylo, že teď se mohou hendikepovaní účastnit spousty závodů. Třeba v rámci RunTour pořád vydávají inzeráty, že hledají traséra pro běžce, a uvedou časový předpoklad. Hendikepovaní, kteří mají dobrou fyzičku, shánějí někdy traséra jenom na závod, takže ani není nutné chodit s někým pravidelně trénovat. I když vzhledem k náročnosti závodu je lepší, když se ti dva znají víc.“

Máte běžecký sen nebo cíl, čeho byste chtěly společně dosáhnout?

Běžkyně: „Pro mě je zážitek už to, že jsem se mohla zúčastnit několika závodů a že je Lenka ochotná se mnou takhle běhat, za což jsem jí vděčná. Pokud mi tělo dovolí a budu se zdokonalovat, ráda pokořím nějakou další výzvu, ale nebudu to lámat přes koleno. Co přijde, to přijde.“

Trasérka: „Uvidíme, jak moc budeme přes léto trénovat, jak to budeme časově zvládat. Možná bychom zkusily na podzim znovu běžet zářijový večerní běh Prahou, ale tentokrát místo pětky desítku. Myslím, že by na to Lenka určitě měla.“

Michaela Kalátová

<http://www.behej.com/clanek/11245-rozhovor-delat-trasera-vas-dostane-do-jine-dimenze>



Požadavek úřadů na výměnu parkovacích průkazů

Již jsme Vás opakovaně informovali o povinnosti vyměnit do konce roku 2015 staré průkazy OZP za nové. Některé úřady v této souvislosti začaly vyžadovat současně výměnu parkovacích průkazů pro OZP s odůvodněním, že platnost vyznačená na novém průkazu OZP musí být shodná s vydanou parkovací kartou. Tento postup však není v souladu se zákonem, neboť neexistuje právní předpis, který by povinnost shody platnosti průkazů ukládal.

Dle ustanovení § 67 odst. 4 zákona č. 361/2000 Sb., o silničním provozu, lze vozidlo označit parkovacím průkazem pro osoby se zdravotním postižením pouze v případě, řídí-li vozidlo nebo je-li ve vozidle přepravována osoba, která je držitelem parkovacího průkazu pro osoby se zdravotním postižením. Přepravovaná osoba je povinna prokázat na výzvu policisty nebo strážníka obecní policie, že je držitelem průkazu ZTP nebo ZTP/P podle jiného právního předpisu, který ji opravňuje k užívání vozidla označeného parkovacím průkazem pro osoby se zdravotním postižením. Ohledně platnosti průkazů tedy žádná pravidla stanovená nejsou.

Lze tedy uzavřít, že úřady práce určitě mohou doporučit osobám, které již obdržely nový průkaz OZP, aby si zkontrolovaly platnost svého parkovacího průkazu a v případě, že se již blíží konec platnosti, tento svůj průkaz včas vyměnily za nový; takovéto jednání však nemohou žádným způsobem vynucovat. Každý držitel průkazu si tedy musí sám sledovat konec platnosti svého parkovacího průkazu a eventuálně si včas zajistit jeho výměnu. Žádný právní předpis však nepodmiňuje platnost parkovacího průkazu shodným datem platnosti s průkazem OZP.

Mgr. Eliška Ritterová, legislativní odbor NRZP ČR

Zdroj: <http://www.nrzp.cz/aktualne/informace-predsedy-nrzp-cr/1346-informace-c-28-2015-nesmyslny-pozadavek-na-vymenu-parkovacich-prukazu.html>



ZDRAVÍ

Roztroušená skleróza a oční příznaky

Roztroušená skleróza (RS) představuje chronické autoimunitní zánětlivé onemocnění centrálního nervového systému (CNS). Ložisko zánětu může vzniknout v kterékoliv oblasti CNS – tedy v mozku včetně zrakového nervu (který je vlastně vývojově výchlipkou CNS a má myelinový obal stejně jako ostatní nervová vlákna CNS) a v míše.

Zánět poškozují obal nervu tvořený bílkovinou myelinem, může však poškodit i nervové vlákno samé. Podle toho, kterou dráhu zánět postihne, dochází k rozvoji neurologických příznaků – tedy k obtížím, které přivádí pacienta k lékaři.

Oční příznaky u RS mohou být způsobeny jednak postižením kterékoliv části zrakové dráhy, jednak postižením okohybných nervů a center zodpovědných za koordinaci pohybů a orientaci hlavy a těla v prostoru (rovnovážný vestibulární aparát, mozeček a jejich spojení s dalšími centry).

I. Porucha zraku způsobená postižením zrakové dráhy

Zraková dráha začíná u specializovaných buněk sítnice – tyčinek (černobílé vidění) a čípků (barevné vidění). Jejich dlouhé výběžky (axony) předávají signál o zrakovém vjemu přes „přepojovací“ bipolární buňky až k buňkám, které označujeme jako gangliové. Výběžky všech gangliových buněk se sbíhají do místa na očním pozadí zvaném papila.

V papile se výběžky spojují do zrakového (též optického) nervu a opouštějí oční kouli směrem do mozku. Hned od místa výstupu z oční koule je oční nerv vybaven myelinovým obalem. Oční nervy se kříží (část vláken z pravého oka se tak dostává do levé poloviny mozku a naopak) a dráha pokračuje až do zrakových center, která jsou uložena v týlním laloku mozku.



Ložisko zánětu může vzniknout v kterékoliv části dráhy – tedy od místa, kde zrakový nerv opouští oční kouli, až po zraková centra v týlní oblasti.

Nejčastěji bývá postižen úsek zrakového nervu za oční kouli, tzv. retrobulbární neuritis (retro – za, bulbus – oční koule, neuritis – zánět nervu) nebo jednoduše optická neuritida, která velmi často bývá také prvním příznakem RS (většinou jednostranně, vzácně oboustranně).

Příznaky optické neuritidy zahrnují náhle vzniklou poruchu zraku – od zamlženého vidění a výpadků zorného pole typicky v jeho centrální části až po úplnou ztrátu zraku na postiženém oku, poruchu barvocitu a bolest za okem hlavně při pohybu oka (oteklý, zánětem postižený nerv tlačí na kostěný kanálek, kterým prochází do lebky).

Výpadky v různých oblastech zorného pole a snížení zrakové ostrosti mohou být méně často způsobeny i zánětlivým ložiskem v dalších úsecích zrakové dráhy či ve zrakovém centru samém.

Kromě postižení zrakové dráhy vidáme u pacientů s RS také častější výskyt přidruženého autoimunitního nitroočního zánětu – tzv. uveitis.

Nejde přímo o postižení zrakové dráhy, ale o přidružený zánět postihující oční vrstvu živnatky, který se rovněž může projevit poruchou zraku a bolestí. Základním očním vyšetřením lze uveitidu od zánětu očního nervu odlišit.

Oční vyšetření je důležité i k odhalení jiných příčin poruchy zraku u pacienta s RS – šedý zákal (katarakta) nebo zelený zákal (glaukom) patří k možným nežádoucími účinkům dlouhodobého užívání kortikoidů.

Porucha zraku zavede pacienta samozřejmě k očnímu specialistovi – oftalmologovi. K vyšetřením na oftalmologii patří:

1. Vyšetření očního pozadí – provádí se přístrojem se zabudovaným zdrojem světla. Paprsek proniká okem a osvětluje oční pozadí – u RS zejména se zaměřením na papilu. Právě v tomto místě mohou být pozorovány změny typické pro RS. Aby bylo oční pozadí dobře přehlednutelné, musí se před



vyšetřením navodit rozšíření zorniček (mydriáza) kapkami (tzv. mydriatiky). Toto rozšíření přetrvává po vyšetření někdy i několik hodin a způsobuje pacientovi problém se zaostřením na blízko. Vždy se ale vše vrátí do normálu nejpozději do 24 hodin. V případě akutního zánětu očního nervu bývá nález na očním pozadí zcela normální (říká se, že „nic nevidí lékař ani pacient“), po proběhlém zánětu očního nervu však může být papila nabledlá, protože došlo k úbytku nervových vláken.

2. Vyšetření perimetrem je důležité pro vyšetření výpadků zorného pole, které se mohou objevit při zánětu očního nervu. Vyšetření probíhá tak, že pacient sedí před přístrojem, zrakem fixuje určený bod a zaznamenává viditelné záblesky v různých oblastech jeho zorného pole.
3. Vyšetření zrakových evokovaných potenciálů představuje elektrofyziologickou metodu, která zjišťuje, jak je veden signál celou zrakovou dráhou. Opakování zrakového podnětu (blikání šachovnice na obrazovce) vytváří v odpovídajících částech mozku odpověď, která se snímá elektrodami nalepenými na povrch hlavy. Výsledná křivka může být prodloužena (předpokládáme ztrátu myelinu) nebo snížena ve svých výchylkách – amplitudách (předpokládáme poškození nervových vláken).
4. Optická koherenční tomografie (Optical Coherence Tomography, OCT) – nová metoda, která prosvícením oka speciálním paprskem umožňuje neinvazivně proměřit vrstvu nervových vláken na sítnici (retinal nerve fibre layer, RNFL). Takto lze velmi přesně a rychle změřit i místo, kde se nervové výběžky spojují do optického nervu a ještě nejsou obaleny myelinovým obalem – úbytek v této vrstvě přímo odráží úbytek nervových vláken a odpovídá celkovému úbytku mozku – atrofii měřené pomocí magnetické rezonance (MRI).

Poučený oftalmolog samozřejmě pacienta s diagnostikovanou optickou neuritidou odesílá k neurologovi k doplnění MRI a vyšetření mozkomíšního moku s

cílem potvrdit nebo vyloučit RS. Pokud optická neuritida představuje ataku RS, léčba zahrnuje standardní podání methylprednisolonu. Většinou – zejména na začátku choroby – bývá dobrá tendence k úpravě. Zrak se může zcela vrátit do normy, přesto se v některých zátěžových situacích (fyzická námaha, horko) může opět přechodně zhoršit. Hovoříme o tzv. Uhthoffovu fenoménu. Pokud se obtíže do několika hodin upraví, nejde o ataku.



II. Porucha zraku způsobená postižením okohybného systému

Přesné a koordinované oční pohyby představují velmi složitý proces, za který zodpovídá několik center mozku. Tato centra zahrnují rovnovážný aparát (vestibulární systém), mozeček, okohybné nervy s jejich jádry a další centra mozkového kmene i dalších struktur CNS.

Jak je popsáno výše, objekt, který chceme sledovat zrakem, registrují tyčinky a čípky na sítnici a předávají signál dále do mozku. V místě, kde je vidění na sítnici nejostřejší (tzv. makula a její střed fovea), je tyčinek a čípků nejvíce. Pokud chceme dobře nějaký předmět vidět, musí se na něj oči zaměřit tak, aby se neustále obrazil právě v místě nejostřejšího vidění. Jakýmkoliv, i malým pohybem hlavy se však předmět dostává do oblasti méně ostrého vidění a už ho nevidíme tak jasně. Úkolem okohybného systému je velmi rychle a přesně zareagovat pohybem očí, tím vyrovnat nejrůznější pohyby těla a hlavy a udržet sledovaný obrázek stále na fovee (místě nejostřejšího vidění). Neuvědomujeme si, že bez těchto drobných bezděčných pohybů očí bychom nemohli žádný nápis přečíst při chůzi po ulici (protože se s každým krokem hýbe hlava, a tím i sledovaný nápis).

Porucha kteréhokoliv z výše uvedených center, jejich spojů nebo okohybných nervů může proto způsobit pacientovi obtíže, jako je dvojitě vidění a s ním často spojená závrať, kmitání obrazu, cukání očí (tzv. nystagmus), rychlé nekontrolované poskakování očí (opsoklonus) aj.

Řadu z těchto poruch může neurolog nebo oftalmolog zjistit již při pečlivém vyšetření očních pohybů.



Jemnější poruchy lze odhalit pomocí elektrofyziologické metody – tzv. elektronystagmografie (ENG). Pacientovi jsou při tomto vyšetření nalepeny malé elektrody na kůži kolem očí. Každý pohyb očí je pak těmito elektrodami zaznamenán a převeden počítačem do křivky. Pacient je usazen do křesla v zatemněné místnosti a sleduje očima bez pohybu hlavou na plátně před sebou světelné body, které se objevují na různých místech plátna, jsou vyšetřovány oční pohyby za pomalého otáčení křesla atd. Tímto vyšetřením lze daleko přesněji odhadnout i postižené místo CNS, které je zodpovědné za okohybnou poruchu.

Akutně vzniklá okohybná porucha bývá u pacienta s RS nejčastěji atakou základního onemocnění a je léčena stejně jako jiné ataky methylprednisolonem. Pečlivé neurologické vyšetření je však vždy na místě, protože může odhalit i jiné příčiny okohybné poruchy a léčba se může lišit. Příkladem je u pacientů s RS častá tzv. benigní polohová závrať. Jde o závrať spojenou s cukáním očí (nystagmem), která se objevuje pouze při určité poloze hlavy (často se objeví třeba při lehu na jednom boku). Problém zde není dán zánětlivým ložiskem RS, ale drážděním krystalků v rovnovážném aparátu vnitřního ucha. Léčba pak na rozdíl od ataky RS nespočívá v podání methylprednisolonu, ale v provedení manévrů s pacientem (přesně dané rychlé změny polohy těla a hlavy pacienta prováděné lékařem) s cílem krystalky ve vnitřním uchu dostat z drážděného místa.

MUDr. Eva Krasulová, MS Centrum VFN Praha
Zdroj: <http://www.roska.eu/clanky/ocni-priznaky.html>
(upraveno)

Zdravotní pojišťovny od roku 2015 opět proplácí lázeňské pobyty na čtyři týdny i déle

Lékaři mohou opět předepisovat lázeňské pobyty na čtyři týdny a v případě potřeby i delší. Zdravotní pojišťovny je od Nového roku opět proplácejí. Lázeňské

pobyty se zkrátily před dvěma lety v rámci úsporných opatření na tři týdny.

Nejméně čtyři týdny budou automaticky dostávat děti. Někteří pacienti ale potřebují třeba i šestitýdenní lázeňský pobyt. „Zvláště s dystrofiemi, tedy když jim ubývá svalstvo. To je poměrně častá nemoc a je velmi progresivní. Intenzivní rehabilitace je důležitá,“ vysvětluje předseda Národní rady osob se zdravotním postižením Václav Krása. Vyjmenovává také, kteří pacienti byli podle něj nejvíce postiženi zkrácením lázeňských pobytů na tři týdny. „Lidé s neurologickým postižením, to znamená s Parkinsonem, s roztroušenou sklerózou a podobně. Tito lidé lázně opravdu potřebují,“ dodává Krása. Podle prezidenta Svazu léčebných lázní Eduarda Bláhy se nová pravidla týkají nejčastějších diagnóz, které vyžadují lázeňskou péči. „Třeba chronické onemocnění kloubů bylo onemocnění, které tvořilo polovinu všech ortopedických a pohybových diagnóz. Ty tvořily téměř polovinu veškerých diagnóz vysílaných do lázní,“ konstatuje Bláha.

Lázně se zaměřily na samoplátce a turisty. Kdo chtěl doposud delší lázně, musel si je doplatit ze svého, popisuje prezident Svazu pacientů České republiky Luboš Olejář. „Dopláceli 15 až 20 tisíc. Záleželo na tom, jestli chtěli jednolůžkové nebo dvoulůžkové ubytování, jestli chtěli snídani, polopenzi nebo plnou penzi,“ podotýká Olejář.

Všeobecná zdravotní pojišťovna zaplatila v roce 2013 za lázeňské pobyty 825 milionů korun. Za rok 2014 pak vydala miliardu a 250 milionů. „V roce 2015 je plán na miliardu a 400 milionů,“ upřesňuje možné výdaje na následující rok mluvčí VZP Oldřich Tichý.

Regulace zavedená za bývalého ministra Leoše Hegera podle Eduarda Bláhy způsobila lázním v roce 2013 obrovské problémy, které ale letos částečně odezněly. Svaz léčebných lázní upozorňuje, že se ale provozovatelé těchto zařízení už před lety začali orientovat na samoplátce a turisty, kteří hledají wellness služby.

„Dnes tato klientela tvoří více než polovinu všech pobytů v lázních,“ přibližuje situaci prezident Svazu léčebných lázní Bláha.



Za první tři čtvrtletí roku 2014 přivítali lázně v Česku podle Českého statistického úřadu celkem 565 tisíc lidí, to je nejvíc v porovnání se stejnými obdobími předchozích dvou let.

Zdroj: http://www.rozhlas.cz/zpravy/politika/_zprava/1438423



HAF

SLUŽEBNÍ PLEMENA PSŮ PRO HANDICAPOVANÉ (18. část)

Kavalír je nadšený psí sportovec a výborný společník

Toto plemeno, oblíbené zvláště u anglických šlechticů, má velmi dlouhou a zajímavou historii. Angličtí trpasličí španělé pocházejí z loveckého španěla, který byl velmi dobře znám ve středověku. Na počátku 17. století se z něho stal společenský pes, který za krátkou dobu získal velkou popularitu. Svědčí o tom i mnoho výtvarných děl slavných malířů, například Van Dycka, Tiziana, Veronesa nebo Giotta, kde byli tyto roztomilé psi zobrazováni po boku králů. Rovněž ženám sedávali na klíně a z části je tak chránili před průvanem ve studených domech nebo v kočárech na cestách. Chov těchto malých psů se nejvíce rozšířil za vlády anglického krále Karla I. a jeho syna Karla II., který jim dal pojmenování, velmi je miloval a hodně se jim věnoval. V 18. století však nastala obliba psů s kulatou hlavou a krátkým nosem, což ovlivnilo i chov malých španělů rozdělením na dvě samostatná plemena. Dodnes jsou známí malí španělé s krátkým nosem, kulatou hlavou a menším tělem – king Charles španěl, chovaní poměrně zřídka, a o něco větší španělé s normálním nosem a hlavou – kavalír king Charles španěl, ačkoliv zpočátku byli na vymření. Teprve začátkem 20. století vznikl nápad

vyšlechtit původní typ španělů, tedy kavalírů, jenž vedl k jejich vzniknutí. Rychle se rozšířili a v současnosti patří k nejoblíbenějším plemenům ve Velké Británii. V roce 1975 byl do tehdejšího Československa dovezen první kavalír a o několik let později se zde jeho chov rozšířil.

Kavalír king Charles španěl je navzdory nevelké postavě elegantní a dobře vyvážený pes s jemným výrazem a harmonickou stavbou těla. Hřbet kavalíra je rovný, krk středně dlouhý a končetiny jsou rovné, dobře zaúhlené, bez kravského nebo sudovitého postoje. Uši jsou dlouhé, převislé, vysoko nasazené, bohatě osrstěné a jemně zvlněné. Delší srst má kavalír také na hrudi a na končetinách. Ocas je dlouhý, dobře nasazený a je nesen dolů. Oči jsou velké, tmavě hnědé, kulaté a dodávají kavalírovi milý a něžný výraz. Jeho srst je pestře zbarvená, poměrně hustá, avšak dobře udržovatelná. Pouze jenutné srst alespoň jednou týdně pročesávat, zásadně ji nestříháme. Barva srsti může být černotříslivá, tříbarevná, červená (ruby) a červená na bílém podkladě (blenheim). Kavalír měří v kohoutku přibližně 31 až 33 cm, váží v rozmezí 5,1 až 8 kg a dožívá se věku 9 až 14 let.

Kavalír je převážně veselý, přátelský, nesmírně společenský, inteligentní, neútočný a nebojácný pes. Je čilý a přítulný, láskyplný, trpělivý k dětem a oddaný svému páníčkovi i sportovně nadaný. Je vhodný k procházkám přírodou a má rád pohyb, ale nevyžaduje ho. Je to ideální rodinný společník a vhodný psí kamarád pro osaměle žijící zdravotně handicapované osoby i seniory. Díky své minulosti, kdy byl chován ve smečkách, má takřka absolutní snášenlivost k ostatním psům, kočkám a jiným domácím zvířatům. Toto plemeno lze využít k různým psím sportům a ke canisterapii. Hodí se pouze pro držení v bytě, kde potřebuje být stále po boku svého pána, na němž je citově závislý. Jeho výchova není náročná, což ocení zejména začátečníci. Pravidelnou péči však vyžadují uši kavalíra, vzhledem k jejich charakteru totiž existuje potenciální riziko zánětu zvukovodu. Proto se doporučuje uši pravidelně kontrolovat, případně velmi šetrně a jemně čistit s pomocí speciálního roztoku k tomu určenému. Z pohybového hlediska je kavalír zcela





dokonalým psem, neboť se dokáže obrovskou měrou přizpůsobit fyzickým možnostem a potřebám svého majitele. Tato skutečnost z něj činí psa vhodného pro méně pohybově aktivní chovatele včetně lidí důchodového věku, ale i pro lidi sportovně zaměřené. Miluje společnost, proto je naprosto nevhodné, aby kavalír byl často sám nebo zavřený celý den v kotci.

Zdeněk Sedláček



INFORMACE

Čtečky hlasových etiket

PenFriend čtecí pero

Čtečka umožňuje nahrávat na samolepicí etikety. Celková kapacita čtecího pera je 4 GB, to znamená až 125 hodin záznamů. Etikety jsou vhodné i do mrazničky. Mají širokou škálu použití, vzhledem ke kapacitě mohou sloužit i k záznamu pohádek, novinových článků, popisů CD atd. Počet záznamů je omezen pouze celkovou kapacitou paměti. USB propojení umožňuje stahovat MP3 soubory včetně hudby. Přístroj má čtyři tlačítka a hlasovou navigaci.

Součástí dodávky je 127 štítků v různých velikostech (malé kulaté, velké čtvercové ve žluté a oranžové barvě), dále 3x magnetka se štítkem pro nahrávání. Další štítky se mohou dokupovat v sadách po asi 400 kusech, za přibližnou cenu 480 Kč (cena je závislá na kurzu koruny).

Pero je napájeno 2 bateriemi AAA.

Cena: 3600 Kč

Příspěvek ÚP: lze žádat

Sherlock

Důmyslný identifikátor popisů. Je to v podstatě také digitální záznamník, který jednotlivé záznamy přiděluje k čipům, které si můžeme přilepit na předměty, kte-



ré chceme označit audio popisem. Etiketami lze polepit téměř vše, počínaje léky a konče CD. Informace k jedné etiketě může mít délku až 2 minuty. Hlasové nahrávání se uskutečňuje pomocí technologie RFID. Celková kapacita je 32 MB, což představuje 2000 záznamů popisů v délce asi 2,5 hodiny.

V dodávce je 50 kusů etiket a 35 kusů umělohmotných plastových čipů, které jsou voděodolné. Jednotlivé dotazovací etikety lze dokupovat.

Rozměry jsou 110 x 39 – 50 x 21 – 25 mm. Jeho váha je i s bateriemi 90 g. Napájen je dvěma 1,5 V AAA mikro bateriemi. Lze u něj navolit tři stupně hlasitosti, lze připojit sluchátka.

Ovládání je extrémně jednoduché pomocí dvou tlačítek. Maximální vzdálenost pro čtení je cca 4 centimetry.

Výhody: velmi jednoduchá obsluha.

Nevýhody: Nenabízí nic navíc. Vysoká cena.

Cena: 8600 Kč

Příspěvek ÚP: lze žádat

Smile

O této čtečce jste se mohli dočíst již v Dotecích č. 66.

Čtečky QR kódů pro mobilní telefony a tablety

Abyste mohli číst QR kódy na svém mobilním telefonu či tabletu, musíte mít na něm nainstalovanou čtečku QR kódů. Čtečky QR kódů jsou dostupné pro drtivou většinu dnes prodávaných mobilních telefonů. Jakou čtečku budete používat, záleží čistě na vás. V budoucnu se předpokládá široké využití – mnoho doplňkových informací k danému QR kódu může být na internetu, u většiny je možnost bezplatného stažení.

Nevýhody: Nevidomému se hůře načítá příslušný kód. QR kód nesmí být znečištěn. Dosud malé rozšíření.

Srovnání nejznámějších čteček

Pokud vezmeme v úvahu pořizovací cenu čtečky, můžeme je seřadit v tomto pořadí:

Čtečky připojitelné k počítači. PenFriend. Smile.



Sherlock. Čtečky QR kódů v mobilních telefonech s hlasovým odečítačem.

Pořadí s pořizovací cenou štítků:

Čárové kódy. QR kódy. Speciální štítky k PenFriendu. Čipy (tagy) ke Smile. Čipy (tagy) k Sherlocku.

Srovnání z pohledu obslužnosti je trochu relativní, jak si kdo na co zvykne:

Sherlock – absolutní jednoduchost, ale nic navíc.

Smile – jednoduché a přitom mnohostranné další využití.

PenFriend – funguje jen za světla a v přímém kontaktu se štítkem – lze připojit a zálohovat v počítači, ale ukládání zápisů je dosti nepřehledné.

Čtečky připojitelné k PC – vyžadují ozvučený počítač s vhodným softwarem.

U čteček QR kódů je zatím trochu problém s optimálním nafocením kódu a dostupností vhodného softwaru.

Snadnost a spolehlivost načtení značky:

Smile i Sherlock – nevyžadují přímý kontakt ani viditelnost, spolehlivě identifikují na několik centimetrů, navíc u plastových štítků je vysoká odolnost a životnost.

Čtečky čárového kódu připojitelné k počítači se schopnostmi liší, čárový kód nesmí být znečištěn.

PenFriend – musí mít přímý kontakt s označovací samolepkou, která nesmí být znečištěna.

QR kódy – někdy problém se správným nafocením, nesmí být znečištěn.

Nejlepší mobilní praktická využitelnost:

Smile. Sherlock. PenFriend. Čtečky QR kódů v mobilních telefonech. Čtečka s notebookem.

Dostupnost štítků:

Čárové kódy pro čtečky připojitelné k PC – lze je i tisk-

nout a obsahuje je i většina obalů. QR kódy lze také tisknout a jsou na obalech některých výrobků. RFID, tagy (čipy) pro Smile – firma Donát, dále lze využít jakékoli kompatibilní, například samolepicí papírový disc tag s čipem EM4102 (read only). Náhradní čipy pro Sherlock – Tyflopomůcky. Speciální nálepky pro PenFriend – Tyflopomůcky.



*Pro Doteky připravila Helena Jelínková
terénní sociální pracovníce Brno*

*Zdroje: <http://www.pronevidome.cz/ctecky.htm>
<http://www.mynokia.cz/symbian/nejlepsi-ceska-ctecka-qr-kodu-od-seznam.cz>*

„Kouzelný“ prsten jako čtečka pro nevidomé

Výzkumníci z Massachusettského technologického institutu (MIT) vyrobili příruční čtecí zařízení (skener) pro nevidomé, které lze nosit podobně jako prsten na prstu ruky. Po přiložení skeneru k příslušnému textu uslyší nevidomý strojový překlad v audio formě.

Jeho tvůrci jej doporučují nosit na ukazováčku, protože je poměrně důležité prsten přesně směřovat k danému textu a pak jím zvolna pohybovat ve směru čtení. Zařízení se jmenuje FingerReader a jeho plastové tělo je vyrobeno na třírozměrné tiskárně. Nahoře, na jeho přední straně, je umístěna malá kamera, která skenuje text.

Pomocí softwaru na rozeznávání textu (OCR) a následné strojové audiosyntézy je pak text transformován do slyšitelné formy. Zařízení umožňuje svému uživateli nechat si přečíst téměř libovolný zřetelný text, ať už se nachází v knize, na informační tabuli, na různých štítcích, na listech papíru nebo v elektronické čtečce. Řadě nevidomých tato pomůcka umožní navštěvovat obchody, restaurace, školy, úřady nebo lékařské ordinace. Prsten má však problémy s pohyblivými texty na dotykových displejích.



Zařízení pomocí speciálního softwaru sleduje pohyb ukazováčku podél textu a jeho plynulost a spojitost. Uživatel je speciálně upozorněn na pozice, kde text začíná, kde text končí nebo kde začíná nová řádka. Pokud náhodou sjede ukazováček někam mimo text, skener na to uživatele upozorní pomocí vibrací.

Hlavním autorem „kouzelného“ prstenu je Roy Shilkrot ze slavné laboratoře MIT Media Lab. Vývoj součástky trval asi tři roky. První prototyp vyrobila výzkumná skupina Fluid Interfaces Group, jejímž je Roy členem. Tvůrci předpokládají, že stejné technologie bude brzy možné zabudovat do mobilních telefonů. Nicméně bude trvat ještě nějaký čas, než budou podobná zařízení k dostání na trhu.

Na současném trhu sice existuje více podobných čtecích zařízení, avšak zatím patrně žádné není tak rychlé jako FingerReader, který umí číst psaný text v reálném čase. Jedním z prvních nevidomých, kteří FingerReader vyzkoušeli, je 62letý Jerry Berrier, který se účastní jako trenér a testovač vládního programu pro technologickou podporu nízkopříjmových postižených lidí ve státech Massachusetts a Rhode Island.

*Zdroje: http://www.rozhlas.cz/leonardo/technologie/_zprava/kouzelnny-prsten-jako-ctecka-pro-nevidome--1371926
MIT Media Lab, Phys.Org, PSFK*

„Náprstek“

Díky „náprstku“ budou moci nevidomí lidé číst psané texty na telefonu i na papíře. „Thimble“ neboli „Náprstek“ pojmenovali dva studenti designu z Washingtonu svůj koncept pomůcky, která by měla nevidomým zpřístupnit psané texty jak na chytrých telefonech, tak na papíře. Zařízení se nasazuje na prst jako skutečný náprstek a ke své funkci potřebuje bluetooth připojení na mobilní telefon. Zrakově postižený tak může číst třeba sms, e-maily nebo i delší texty. Ty se automaticky překládají do Braillovy abecedy a text se pomocí elektrických impulzů „vytūká“ na bříško prstu uživatele.

Hlavní kouzlo nápadu ovšem spočívá v mikrokameře, která dokáže do slepeckého písma převést také tištěné texty. Nevidomý si tak může „přečíst“ například noviny nebo třeba informační tabule na ulici. Převod textu probíhá ve spolupráci s mobilním telefonem, takže text lze třeba ihned vyhledat na internetu. Zařízení je možné ovládat i hlasem, telefon tedy postižený nemusí ani vytahovat z kapsy.



Zdroj: <http://multimedia.ihned.cz/c1-49065420-diky-naprstku-budou-moci-nevidomi-lide-cist-psane-texty-na-telefonu-i-na-papire>

České dráhy představily speciálně upravený vagón pro hendikepované

České dráhy představily jeden z prvních speciálně upravených vozů určený k přepravě zákazníků se zdravotním postižením. Jedná se o speciální vagóny pro dálkové vlaky kategorií EuroCity, InterCity, expres a rychlík.

„Po konzultaci se zákazníky jsme rozšířili vstupní dveře do vyhrazeného oddílu, odstranili jsme dvě sklopné sedačky pro doprovod a zjednodušili ovládání sklopného stolku. Další úpravy se týkají doplnění pomocných madel, bezbariérové toalety a také tlačítek signalizace SOS pro situace, jako je pád cestujícího z vozíku,“ uvedl člen představenstva ČD Michal Štěpán.

„Kupé se výrazně zvětšilo a myslím si, že se sem dnes pohodlně vejdu dva vozíky i s doprovodem. Kupé je tak plně vyhovující,“ pochvaluje si novou úpravu předseda Národní rady osob se zdravotním postižením Václav Krása.

Zdvíhací plošina bude nově vytočena o přibližně 15° vůči hraně nástupiště. Cestující na vozíku tak na ni bude najíždět šikmo k podélné ose vozu, čímž se eliminuje riziko možného propadu vozíku přes hranu nástupiště. Plošina však nezbudila u některých přítomných vozíčkářů plnou důvěru.

„Zdá se mi, že plošina není dostatečně bezpečná. Z boku by měla být nějaká překážka, která by skutečně



zabránila sjetí člověka mimo plošinu," zhodnotila Eva Kučerová z Pražské organizace vozíčkářů.

S upravenými vozy, které České dráhy postupně přebírají od výrobce, se setkají cestující v dálkových spojích prakticky v celé republice. V současnosti národní dopravce disponuje přibližně 600 bezbariérovými vozy, motorovými a elektrickými jednotkami, které obsluhují 4 612 garantovaných bezbariérových spojů denně.

Zdroj: www.novinky.cz



OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

Ani přes své postižení se nevzdal

Už dvacet let je šéfredaktorem časopisu. Třiapadesátiletý ZDENĚK SEDLÁČEK bydlí v Chlumu a už dvacet let je šéfredaktorem časopisu Doteky, který pro hluchoslepe vydává LORM – Společnost pro hluchoslepe z.s. Přestože je sám hluchoslepotou postižený, dokáže se svým okolím bez problémů komunikovat, a to hlavně za pomoci internetu. Díky němu může psát časopis doma a příspěvky posílat do ústředí do Prahy. Zeptala jsem se Zdeňka Sedláčka nejen na jeho současnou práci, ale i na to, jak a kde získal svoje takřka encyklopedické znalosti.

Jaké to bylo, vyrůstat před padesáti lety s postižením, kterým trpíte?

Dá se říci, že jsem dětství prožil v láskyplném a bezstarostném duchu. Zrakový handicap u mne ještě nebyl výrazný a sluchová vada mi byla objevena až v jedenácti letech, tak jsem ani nevnímal, že bych špatně slyšel. Na formování mojí osobnosti se vedle mých rodičů podíleli i prarodiče, nejvíce asi dědeček Jaroslav Svítal z Tomic u Olbramovic, který byl zručným truhlářem. Ve svých devíti letech jsem dostal dřevěné kanadské berličky, které se mi často zlomily. Dědeček mi dokázal vyrobit nové

části, které potom nasadil místo poškozených. Babička Marie Svítlová byla vyučená švadlena, což mi náramně vyhovovalo. Mám totiž postižení všech čtyř končetin a při hrách s míčem nebo s balónky jsem převážně lezl po kolenou, tak jsem míval roztržené kalhoty, které mi ona vždy ochotně spravila.



Četla jsem, že jste jako malý doplatil na tehdejší socialistický systém zdravotnictví a rané dětství jste strávil v nemocnici. Rodičům prý pak došla trpělivost, vzali si vás domů a začali jste cvičit a za pomoci individuálního plánu, který vám sestavila maminka učitelka, jste dokončil základní vzdělání. Necítil jste se izolovaně?

V roce 1969 jsem se s rodiči a dvouměsíční sestrou Evou stěhoval do bytu v přístavbě chlumské základní školy, kde maminka Jaroslava Sedláčková učila čtyřicet dva let. Přesto, že jsem do ní nemohl chodit, občas mě brávala s sebou, když něco zařizovala. Mohl jsem si například vypůjčit nějakou knížku v žákovské knihovně, tak jsem se izolovaně vůbec necítil, navíc jsem měl slušný přehled o činnosti školy.

V posledních patnácti letech prodělal internet rychlý vývoj. Dočetla jsem se, že na něm trávíte hodně času... Jak jste trávil čas před tím? A odkud jste získal svoje znalosti třeba o botanice, geografii nebo historii?

Ve svém novém školním bydlišti jsem o Vánocích pod stromečkem našel psací stroj – remingtonku. Začal jsem na něm opisovat texty z knih a časopisů a tím se postupně probouzel můj zájem o různé objevy.

Nejdříve jsem studoval atlasy hmyzu, které mi koupil dědeček z Tomic, potom jsem se začal zajímat o zeměpis a hlavně o botaniku, která mne baví dodnes. Další znalosti i z ostatních oborů jsem získával především z knih, které mi obstarávala maminka, a to zapůjčením v sedlčanské knihovně.

Kdy jste začal spolupracovat s organizací LORM a jak vám toto sdružení pomáhá?



V roce 1992 jsem v časopise pro zdravotně postižené ELÁN objevil inzerát o založení LORMu. V té době se mi zhoršil zrak a nevěděl jsem, jak dlouho budu vidět, tak jsem se přihlásil. V LORMu jsem poznal spoustu skvělých lidí, kteří se mi snažili pomoci překonat hlavně komunikační a psychické bariéry, což do značné míry dosud činí.

Jakým způsobem kromě počítače komunikujete se svými nejbližšími?

Můj sluchový handicap naštěstí ještě není příliš velký. Nosím totiž dvě výkonná závěsná sluchadla, s jejich pomocí jsem dosud schopen komunikovat běžnými způsoby.

Spolehnout se vlastně můžete stoprocentně na hmat, čich a chuť. Čtete Braillovo písmo? Kde získáváte knihy?

Nosím brýle o šestnácti dioptriích, zatím si vystačím s knihami s běžnými velikostmi písma. Braillovo písmo umím, používal jsem ho asi patnáct let. Pak jsem ho přestal používat, protože mi veškerý čas vyplňuje internet. V něm získávám potřebné informace, knihy dostávám jen o Vánocích.

V roce 2000 jste prodělal nemoc, která vás trvale upoutala na invalidní vozík. Kdo vám pomáhá s běžnými věcmi?

Po smrti tatínka Václava v roce 2009 (maminka odešla roku 2005) jsem se přestěhoval k příbuzným, nyní o mne pečují sestřenka Marta Caltová.

Zjistila jsem, že časopis, který vedete a který vychází čtvrtletně, teď bude vycházet jenom v elektronické podobě. Jsou důvodem peníze?

Ano, na činnost LORMu byly drasticky sníženy dotace.

Co vás na vaší práci – psaní časopisu – nejvíce těší?

Doteky pro mne znamenají možnost seberealizace a blaží mne příjemný pocit, že mohu být někomu prospěšný.

V posledním čísle Doteků jste psal o služebních plemenech psů pro handicapované. Máte i vy takového pomocníka?

Nemám, ani jsem ho nikdy neměl.

Také jste psal o bylinkách. I ty patří mezi vaše záliby?

Patří, a to už více než čtyři desetiletí. A také rád chodím do chráněné dílny nalžovického zámku. Dělán třeba keramiku.

Jana Špačková, Votické noviny, září 2014



ZE SVĚTA

Měsíční vítr

Dokumentární film Měsíční vítr (Wind on the Moon, 2014) od jihokorejského režiséra jménem Yi Seung-Jun ukazuje úsek života korejské dívky Yeji, která se narodila jako hluchoslepá. Teprve v devatenácti letech (tímto obdobím příběh začíná), však začala navštěvovat školu. Do té doby se rodičům nepodařilo ji do žádné školy umístit, ač zkoušeli i různé školy speciální. V prvním roce docházky do školy pro děti se speciálními potřebami bylo hlavní snahou učitelů i rodiny, aby se dívka naučila základním prvkům sociálního chování (např. pozdravu při příchodu a odchodu, soustředění se na určitou činnost). Velké úsilí také paní učitelka vynakládala na to, aby dívku naučila vyslovit samohlásku „a“. Tím, že její ruku pokládala na svůj rezonující krk při vyslovování této hlásky, snažila se ji dovést k pochopení tvorby hlasu a k její vlastní snaze o napodobování. Po mnohaměsíčním úsilí se to podařilo jen dvakrát, ale ani tehdy nebylo úplně jisté, zda nešlo o náhodu. Režisér velkou část pozornosti zaměřil na matku hluchoslepé dívky, která s dcerou od narození tráví téměř veškerý svůj čas. Matka se s nesmírnou trpělivostí snaží pronik-





nout do dceřina světa a navázat komunikaci. Jen občas se jí však podaří zakusit chvíle společného souznění. Aby dokázala unést náročnost péče o dceru, věnuje volné chvílky pokojovým květinám. Mezi nimi dokáže relaxovat a nabírat sílu, radovat se z každého nově rašícího lístku. Ke konci filmu přijíždí na prázdniny i druhá, zdravá dcera a celá rodina včetně otce prožívá šťastné společné chvíle.

Režisér Yi Seung-Jun natočil roku 2012 i oceňovaný dokument Planeta šneků o totálně hluchoslepém mladém spisovateli Young-chanovi. Ten žije s manželkou Soon-ho. Komunikují spolu pomocí systému vyťukávání slov prsty na ruku, odvozenému z Braillovy abecedy. Přestože Young-chan kvůli svému těžkému postižení zažívá určitou izolaci, prožívají spolu aktivní život včetně setkávání s přáteli.

Oba filmy diváky přivádějí k zamyšlení nad pocity a životy hluchoslepých lidí, což bylo vidět i během živé diskuse po promítnutí filmu Měsíční vítr. Lidé se ptali na nejrůznější aspekty spojené s životem osob s tímto handicapem, takže bylo dobře, že se diskuse účastnila i Lenka Křepinská, klientka LORMu, která líčila své vlastní zkušenosti a zážitky. A také pro nás, terénní sociální pracovnice, byl celý večer velmi poučný a zajímavý.

*Jana Kašparová a Marie Šváblová
terénní sociální pracovnice Praha*

SPOLEČENSKÁ KRONIKA



Jubilea

Ve třetím čtvrtletí roku 2015 oslaví svá životní jubilea tito členové, klienti a přátelé LORM z.s.:

- 35 – Veronika Lebedová, Praha
- 35 – Lukáš Zeman, Hostinné
- 40 – Jana Marková, Markvartice
- 50 – Jana Rzepecká, Praha
- 55 – Jaroslava Indrová, Praha
- 60 – Libuše Prokopová, Moravská Ostrava
- 65 – Zdislava Lacková, Radslavice
- 70 – Hana Kučerová, Liberec
- 70 – Luboš Kopecký, Vrchlabí
- 75 – Jan Kratochvíl, Ivančice
- 84 – Ludmila Bártová, České Budějovice
- 85 – Olga Opavská, Svitavy
- 86 – Viktor Sedlář, Kladno
- 86 – Anna Zemanová, Rožmitál pod Třemšínem
- 86 – Josef Jeřábek, Brno
- 86 – Marie Pivcová, Brno
- 87 – Eva Doležalová, Liberec
- 90 – Libuše Světlíková, Plzeň

Vzpomínka

Dne 29. června 2015 tomu bude 10 let od chvíle, kdy navždy dotlouklo předobré a laskavé srdce mojí drahé maminky Jaroslavy Sedláčkové z Chlumu u Sedlčan, členky Výkonné rady LORMu v letech 1994 – 2000. Kdo jste ji znali, věnujte jí prosím tichou vzpomínku.

Zdeněk Sedláček, syn

Rozloučení s paní Čermákovou

Paní Růžena Čermáková brzy po dovršení 92 let zemřela. Byla velmi společenská. I přes hluchoslepotu, se



kteřou musela žít a která ji samozřejmě často od dění izolovala, se často zúčastňovala různých akcí a aktivit, které pro klienty na Palatě připravují. Moc ráda se účastnila výtvarné činnosti, dokud jí to zdraví dovolilo. Do posledních dnů života byla pohyblivá, i když jen pomocí chodítka, a často jsem ji při návštěvách zastihla někde na chodbách. Život vzdát nechtěla. Ráda vzpomínala na dům ve Štěchovicích, odkud se musela přestěhovat na Palatu. Ráda vypravovala o své rodině.

Je mi líto, že jsem ji při poslední návštěvě Palaty už nezastihla...

*Jana Kašparová
terénní sociální pracovnice Praha*

Rozloučení s paní Štaffovou

Dne 12. května t. r. nás navždy opustila paní Otilie Štaffová. Dožila se krásných 90 let. Přestože ji v posledních letech začalo trochu trápit zdraví, nikdy si moc nestěžovala a zůstávala aktivní. Velmi ráda chodila na kluby, aby potkávala ostatní klienty, své přátele a zejména, aby se mohla dozvídat nové informace. Nikdy nás nepřestala udivovat svými vědomostmi a zkušenostmi. Vždy jsme jí říkali, že je to naše „ostravská kronika“. Rádi budeme vzpomínat na její vyprávění o svém životě, o Ostravě, na její upřímnou povahu... Nikdy se nebála říci, co se jí líbí i nelíbí.

Za sebe, ale vím, že i za ostatní, musím říct: „Vryla jste se do našich srdcí, budete nám chybět, Otilko!“

Martina Kučerová



Kotvičnick je bylina třetího tisíciletí

Tuto bylinu, v Asii známou už dlouhá staletí, Evropané objevili teprve před několika málo desetiletími. Velkou měrou se o to zasloužili bulharští vědci, kteří ji v roce 1974 začali zkoumat. Blahodárné účinky kotvičnicku jsou mnohými považovány za zázračné. Výtečně zahání únavu, spolehlivě pomáhá při jaterních, srdečních i ledvinových potížích a s úspěchem léčí také různé civilizační choroby.

Kotvičnick zemní (latinsky *Tribulus terrestris*) je jednoletá bylina s poléhavými, chlupatými a chudě větvenými lodyhami, které jsou 10–60 cm dlouhé. Listy jsou vstřícné, krátce řapíkaté a palistnaté. Jsou sudozpeřené s 5–8 jařmy řapíkatých, eliptických nebo podlouhle kopinatých a tupých lístků. Pětičetné žluté květy opatřené deseti tyčinkami vyrůstají jednotlivě v úžlabí listů na krátkých stopkách. Plodem je bradavičnatý tvrdý plůdek, který má dva špičaté ostny po stranách. Obsahuje světle hnědá semena vejcovitého tvaru.

Pochází pravděpodobně z Číny a Japonska, kde běžně roste na písčných pobřežích. Dnes se však hojně vyskytuje na různých místech v Evropě (na sever zasahuje do jižní části Slovenska), dále v Asii, Africe, Severní i Jižní Americe a dokonce i v Austrálii. Roste hlavně na slunných a suchých stepních stanovištích, na pastvinách, písčinách a skládkách, ale daří se mu i na březích řek a potoků, v zahradách a podél cest. Na území České republiky se kotvičnick vyskytuje jen velmi zřídka jako zplanělý podél silnic a železničních tratí (například v Praze kolem smíchovského nádraží). Běžně se však pěstuje v různých částech světa pro farmaceutické účely, nejvíce v Indii a Číně, z evropských zemí je největším producentem kotvičnicku Bulharsko. Kvete v červnu až srpnu.



Sbírá se nejčastěji kvetoucí nať od června do září i se zelenými nezralými plody výhradně z pěstovaných rostlin. Suší se ve stínu, nejlépe zavěšená ve svazečcích nebo v sušičce při teplotě do 45 stupňů Celsia. Po dokonalém usušení se skladuje na suchém a tmném místě. Někdy se sbírá také samotný květ, kořen nebo zralé semeno.

Kotvičnick je bylina s mimořádnými účinky, jejíchž schopností odedávna využívají národy na celém světě. Kombinace účinných látek, obsažená ve všech částech kotvičnicku, patří k nejlepším, kterou moderní věda v jediné rostlině objevila. Působení a s tím související léčivé využití této byliny je velmi široké, zasahující do mnoha životních funkcí. Kotvičnick působí močopudně, užívá se zejména při chorobách ledvin a močových cest, napomáhá například rozpouštění močových kaménků. Rovněž se s úspěchem užívá při léčbě diabetu (hlavně II. typu), dále zvyšuje sekreci žaludečních šťáv a peristaltiku střev, pravděpodobně rozšiřuje cévy a snižuje krevní tlak. Léčí i ušní šelesty (tinnitus) a některé typy zrakových poruch a závratí. Odvar z kotvičnicku se užívá při léčení dny, aterosklerózy, ischemické choroby srdeční i vysokého krevního tlaku a je výborným kloktadlem při zánětech v dutině ústní. Nejčastěji se připravuje z 1 čajové lžičky sušené natě, která se vaří 30 minut v 500 ml vody, pije se ve 3 dávkách cca 30 minut před jídlem. **POZOR!** S ohledem na obsah alkaloidů není užívání kotvičnicku vhodné pro děti, mladistvé do 18 let ani pro těhotné a kojící ženy, navíc je značně návykový. V poslední době se navíc u této rostliny zjistilo, že mezi její hlavní účinky patří schopnost zvýšit u mužů hladinu testosteronu téměř o třetinu, u žen naopak podstatně zvyšuje hladinu estrogenů. Kotvičnick je také velmi účinným prostředkem na zvýšení potence, lze jej použít i při mužské neplodnosti, hypertrofii prostaty a léčbě zvýšeného obsahu cholesterolu. V současnosti zažívá kotvičnick v západním světě zvýšený zájem jako potravinový doplněk, zejména pro vliv na náladu a nárůst svalové hmoty, především mezi sportovci.

Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ



Lásko má...

Lásko má, přelude krásný,
přelude krásný, nedostižný, kde jsi?

Lásky mé, lásky nedostižné,
přeludy vzdálené, víly lesní
ze svitu Luny stvořené,
proč nikdo vyrušit vás nesmí?

Proč obraz váš se k ránu rozplývá?
A proč moje srdce tolik teskní,
a teskní víc, jak roků přibývá?
Snad proto si vás znovu kreslím.
Krása hebká, něžná, svádivá,
proč se vzdaluje a rozplývá
jak krásný sen po probuzení?
Byl to jen sen, a není k uchopení.

Duše má hledá a hledá,
přelud však chytit se nedá!

Ruce mé zas prázdné mám,
jako vždy jen vzpomínám.

Ba i včerejší ten den
je už jenom pouhý sen.
Včera byl a dnes už není,
i dnešek se zvolna mění.

K večeru když den se sklání,
zase mám to stejné přání:



Do noci já budu rád
o vílách si nechat zdát.

Moc by se mně chtělo žít,
blízko dobré víly mít.
Mezi lidmi budu dál
hledat to, co jsem si přál.

Díky za každický den,
díky za každický sen.
Víly odpustí mi snad,
že jsem žil i sníval rád.

František Hynek

*3. místo CENA ODBORNÉ POROTY, kategorie POEZIE
CENA HIERONYMA LORMA 2014*

Formy lásky

Láska... Tento pojem je určitě pro každého odlišný a vnímá jej jinak. Jako každý ho vnímá jinou hodnotou a měrou.

Jinak vám odpoví puberták, kterému je 14 let a směje se slovu láska, popřípadě nechápavě zakroučí hlavou. Jinou odpověď dostanete od moudré babičky, která ví, co je život. Pokud využijí dnešní vyhledávače, odpověď zní, že se jedná o silnou emoci či vztah vyjadřující hluboké osobní zaujetí a náklonnost k subjektu lásky. Ale ať vezmu jakéhokoliv jedince, každý lásku prožívá jinak, jinou silou a projevy. Malé miminko se s důvěrou tulí k mamince a ta mu s láskou dává svou náruč. Nebo dítě, které se nebojí jít domů s poznámkou a s důvěrou se může obrátit na své rodiče. Či osoba, které se něco nepovedlo a ví, že když se obrátí na svého partnera, tak společně zvládnou problém vyřešit.

neustále čteme statistiky o rozvodech. Kde jsou ty páry, jako je můj dědeček s babičkou? Statečně spolu oslavili diamantovou svatbu a radují se z pravnoučat. Je pravda, že se někdy hádají jako malí, ale když vidím, jak spolu vaří, uklízí a sdílí jiné běžné činnosti, je to taky určitá forma lásky, ne?



Myslím, že jsou kladeny čím dál větší nároky na lidi, ti se pak musí přetvařovat a předělávat, aby obstáli „s kůží na trhu“. A pak už není prostor na cit. Je třeba se stále umět radovat z maličkostí a umět tuto radost předat dál. Proto každé ráno po probuzení bychom si měli najít důvod se usmát a s radostí se dívat do nového dne. Hezky se to říká, ale těžko se to plní. To vidím na svých vlastních zkušenostech.

Mezi mé nové zážitky patří hlavně nová životní situace, a to hluchoslepota. Ta mě dnes a denně učí a vysvětluje, jak se mám k sobě a okolí chovat a jak se okolí má chovat ke mně. Musím si dokola opakovat, že to není handicap. Naopak, vše zlé je pro něco dobré. Musím se učit mít se ráda i přes to všechno, co mi život přináší, naučit se v tom šlapat. Nevztekát se, když nemohu něco najít anebo když mi někdo chce pomoci ne zrovna vhodným způsobem. Nermoutit se při vědomí, že nemohu na místo schůzky dorazit autem. Když můžu jít pěknou procházkou na čerstvém vzduchu.

Nevím, co mě čeká zítra nebo za hodinu. Musím se ale snažit koukat na vše z té lepší stránky, protože věřím tomu, že bude líp.

Lenka Křepinská

*3. místo CENA ODBORNÉ POROTY, kategorie PRÓZA
CENA HIERONYMA LORMA 2014*



VZKAZY MOUDRÝCH

Mějte dobrou náladu. Dobrá nálada vaše problémy sice nevyřeší, ale našťve tolik lidí kolem, že stojí za to si ji užít.

Jan Werich



RECEPTY

Vítám vás, vážení příznivci jídla, zvláště pak dobrého a zdravého!

Ti z vás, kteří s námi byli na pobytu v Trojanovicích, si určitě vzpomenou na dobroty z pohanky, které jsme chodili košťovat do místního hotýlku. Byly sladké, slané, ostré, jemné, křupavé, prostě podle toho, kam jste v pohankovém jídelním lístku zabořili prst. Je léto, slunce svítí, větřík pohlává, panuje dobrá nálada, tak se pojďme aspoň v myšlenkách nad plným talířem pohankových karbanátků na Valašsko vrátit 😊.

Pohankové karbanátky

Na těsto si připravíme:

300 g pohanky lámanky

150 g tvrdého sýra

1 cibuli

2 stroužky česneku

1 vejce

majoránku

sůl

pažitku nebo petrželovou nať

na obalení:

mouku (nejlépe pohankovou, ale stačí i hladká pšeničná)

1 vejce

*strouhanku
tuk na smažení*



A jdeme na to! Pohanku uvaříme dle návodu na sáčku, necháme vychladnout. Teď do ní nastrouháme sýr, také cibuli (tu můžeme i jemně nakrájet) a česnek, přidáme sůl, majoránku, nasekanou petržel či pažitku a vejce. Směs důkladně rukama promícháme a vytváříme karbanátky (jednoduše nabere do dlaně trochu směsi, zakoulíme a rozpláceme). A následuje klasický trojobal = mouka, vejce, strouhanka stejně jako třeba u řízků. Osmažíme z obou stran, podáváme s vařeným bramborem, bramborovou kaší, možno i se zelím a knedlíkem, s chlebem. A pozor, kuchtíci milí, z připraveného pohankového těsta možno místo karbanátků upéct i „sekanou“ – vytvarujeme šišku, ve vymazaném pekáči ji upečeme v troubě, pak šup – a je v bříšku!

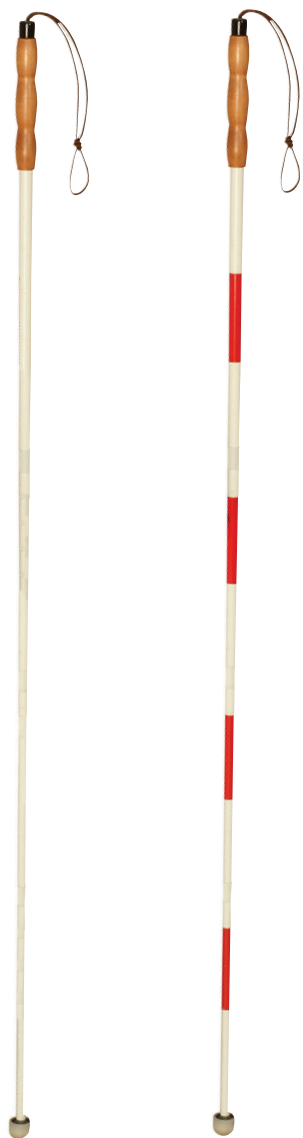
*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s*

NAJDI 4 ROZDÍLY



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



**ČERVENOBÍLÁ HŮL
OZNAČUJE LIDI
S DVOJÍM POSTIŽENÍM:
HLUCHOSLEPÉ**

Je to jejich hůl pro život.



Pomáhejte hluchoslepým s námi

odesláním dárcovské sms ve tvaru

DMS LORM na číslo **87 777**

sbírkový účet: **43-8709380297/0100**

Cena DMS je 30 Kč, LORM obdrží 28,50 Kč. Více na www.darcovskasms.cz.

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Léto, číslo 83. Vychází čtvrtletně.

Vydává: LORM - Společnost pro hluchoslepé z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5.

Doteky vychází ve zvětšeném černotisku, Braillově písmu jako zvuková nahrávka v mp3 formátu na CD-ROMu a v elektronické podobě.

Sponzorství je vítáno a za sponzorské dary předem děkujeme.

Naše bankovní spojení: Komerční banka Praha Smíchov, číslo účtu: 19-1451940207/0100.

Šéfredaktor: Zdeněk Sedláček, Chlum 13, 264 01 Sedlčany, zdsedlacekdoteky@seznam.cz.

Redakční rada: Zdeněk Sedláček (šéfredaktor), Zdena Jelínková (metodička), Mgr. Petra Zimermanová (ředitelka).

Za LORM z.s.: Mgr. Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257 325 478

Ilustrace na titulní straně: Tomáš Zach

Grafická úprava: Fastr typo-tisk, Nad Budánkami II./13, Praha 5

Tisk: QT Studio s.r.o., Hornokrčská 561/60, 140 00 Praha 4

Náklad: 140 černotiskových výtisků

Osoby s hluchoslepotou a se zrakovým handicapem odebírají časopis Doteky v rámci informačního servisu, který je součástí jejich sociální rehabilitace.

Celoroční příspěvek pro členy LORM z.s. včetně distribuce činí 50 Kč.

V elektronické podobě je časopis 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 Doteky ve zvětšeném černotisku nebo na CD-ROMu jako zvukovou nahrávku, se z důvodu vysokých výrobních nákladů spolupodílejí finanční částkou. Roční předplatné na Doteky za čtyři čísla činí 200 Kč. V Braillově písmu Doteky vychází pouze v omezeném nákladu 5 ks a jsou k dispozici hluchoslepým čtenářům k zapůjčení v Poradenských centrech LORM v Praze, Liberci, Jindřichově Hradci, Brně a Ostravě.

Starší i nová čísla Doteků jsou zdarma veřejnosti přístupná na webových stránkách www.lorm.cz ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá LORM z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: kancelar@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávky členům LORM z.s. 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 84 (Podzim 2015) je 15. 8. 2015.



Nadační fond
Českého rozhlasu



Světluška

Doteky vychází s pomocí nadačního příspěvku Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. DĚKUJEME.

LORM z.s.

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

tel/fax: 257 325 478

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000