

DOTEKY

ČASOPIS LORM z.s. – JARO

86
2016



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



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

5 • POMOC KAŽDÉHO Z NÁS JE DŮLEŽITÁ!

20 • PŘÍSPĚVEK NA PÉČI SE OD 1. SRPNA 2016 ZVÝŠÍ

26 • ČEŠI VYVINULI SPECIÁLNÍ SLEPECKOU HŮL

31 • JULIE FERGUSONOVÁ



VERŠE – Kdo ví.	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORA	4
ZPRÁVY Z LORMU	5
Pomoc každého z nás je důležitá!	5
Okénko do Libereckého kraje	7
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ	9
Ostravský klub se sushi / Nic mě nezlomí / Budte ve střehu! / „Opatruj se!“	
MÍSTO MÉHO SRDCE – Berounsko	12
ROZHOVOR – Slovo NEJDE neznám!	15
PRÁVNÍ PORADNA.	20
Příspěvek na péči se od 1. srpna 2016 zvýší	20
Vláda zavádí reflexní prvky u chodců	22
ZDRAVÍ	23
Kmenové buňky rostoucí na nanovláčkách z Liberce zachraňují zrak	
HAF	24
PSI NEJEN PRO HANDICAPOVANÉ (21. ČÁST) Kanaánský pes je výborný hlídač a věrný společník	
INFORMACE	26
Češi vyvinuli speciální slepeckou hůl.	26
Alarmy	28
Zajímavá novinka z Ostravy	30
Okamžik vydal Manuál pomoci nevidomým	30
HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI.	31
Julie Fergusonová	
ZE SVĚTA – Učitelka tance	35
SPOLEČENSKÁ KRONIKA.	37
ZÁLIBY (HOBBY)	39
LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY.	39
Mařinka léčí nadýmání a posiluje nervovou soustavu	
Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ.	41
Při čekání / S pejskem je to snadné S bílou holí vesele i vážně!	
VZKAZY MOUDRÝCH.	42
RECEPTY – Pórková polévka	43

*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

Kdo ví

Kdo ví, proč krása je věc pomíjivá?
Proč oko potěší, ale srdce nezahřívá?
Kdo ví, co říká vítr korunám?
Snad že má radost ze svobody,
snad že je stále sám.
Co šeptá slunce do leknínů,
když žhne svou tváří zlatavou?
Snad ptá se jich, pročpak jsou smutné,
snad je rádo, že tu jsou.
Co zpívají ptáci v povětrí,
když plují letní oblohou?
Snad o Bohu, jenž je ochrání,
snad o lidech, co pod nimi jdou.
Kdo ví, kam padají kapky,
když je deštík májový?
Kdo odpověď zná na otázky
a kdo nám na ně odpoví?

Václav Fišer



SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Opět tu máme březen, třetí měsíc kalendářního roku, kdy je konec zimy už za dveřmi. Všichni se začínáme těšit na jaro a zvláště na první voňavé květy, které spolu s hřejivými slunečními paprsky jeho příchod provázejí.

Když rozkvetou hebké jívové kočičky, obklopené nedočkavými včelami, je každému z nás jasné, že k jaru to vždy bývá již jen krůček. Také sněženky a bledule svými bělostnými a něžnými kvítky, které někdy vystrkují ještě ze sněhové přikrývky, naznačují brzký příchod vlídnějších časů. Stoupající ručička teploměru je znát na keřích a stromech, které mohutně pučí. Každý kousek země se postupně zazeleňuje a uchvacující pohled na pastelové barvy jarních květin na zahrádkách zaručeně lahodí oku a pohladí šerem zimy znavenou duši. A což teprve jejich nejrůznější vůně, některé ji mají velmi silnou, například sličné květy konvalinek.

Příroda je mocná čarodějka, mění se tak rychle, že to v nás vyvolává dojem, že i právě rozkvétající kvítek můžeme pozorovat pouhým okem. Rovněž nabýváme dojmu, že se každá rostlinka před námi rozrůstá jako ve zrychleném filmu. Dále se ze zahrad, teras, altánů i balkonů začíná linout vůně opékaných špekáčků a grilovaného masa. Postupně se vytahují ven i zahradní křesílka, stolky, lehátka a lavice.

V letošním roce připadají Velikonoce na konec března a k těmto svátkům navíc nově přibyl i Velký pátek. Tyto sváteční dny si jistě naplno užijí zejména děti a mladí lidé, vyzbrojení pomlázkami nebo řehtačkami. Jako malá připomínka blížících se svátků jara je v tomto čísle Doteků do rubriky HAF zařazen článek o kanaánském psu. Jedná se totiž o málo známé plemeno, pocházející z oblasti, kde téměř před dvěma tisíciletími proběhlo ukřižování a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Z mnoha dalších zpráv a aktuálních informací bych vás chtěl upozornit na rubriku PRÁVNÍ PORADNA. Jsou v ní zařazeny nejnovější informace o pobírání příspěvku na péči. Další potěšující novinkou je novela silničního zákona, která přináší změny, jež se týkají zejména chodců.

Radostné a klidné prožití velikonočních svátků, plné voňavých zážitků, hodně hřejivých slunečních paprsků, životního optimismu, co nejvíce energie a rovněž dobré počtení, případně příjemný poslech upřímně přeje váš

Zdeněk Sedláček

ZPRÁVY Z LORMU

Pomoc každého z nás je důležitá!



Milí čtenáři Doteků,

přináším vám další díl seriálu o finanční situaci naší organizace LORM z.s. V lednu jsme se radovali z dobrých výsledků hospodaření za rok 2015 s dychtivým očekáváním informací ohledně dotací na rok 2016. Vezmu to popořádku.

V roce 2015 jsme i přes počáteční standardní finanční nejistotu dosáhli opět vyrovnaného rozpočtu, tj. nulového hospodářského výsledku, a to díky dobrému hospodaření, navýšeným dotacím od MPSV na sklonku roku a také díky narůstající podpoře od našich partnerů a dárců. Celkové náklady i výnosy v roce 2015 činily 4 705 622,45 korun. Dotace MPSV představovaly na celkových nákladech podíl ve výši 51 %, příspěvky od Nadačního fondu Českého rozhlasu podíl ve výši 28 %, sponzoři a dárci se podíleli na financování ve výši 16 %, sbírka Červenobílé dny ve výši 2 %, výnosy a příjmy LORM pokryly zbývající 3 %. Dozorčí rada provede v dubnu kontrolu účetní závěrky k 31. 12. 2015 a kromě interní kontroly bude standardně jako každý rok proveden externí audit. Vyúčtování sbírky, zpráva auditorky i zpráva Dozorčí rady budou součástí Výroční zprávy za rok 2015, kterou v červenci zveřejníme na našich webových stránkách a zašleme všem partnerům.

A jak jsme na tom s financemi na rok 2016? V době uzávěrky jarního čísla Doteků (15. února 2016) bohužel stále nevíme výsledky dotačního řízení u MPSV. Ze školení, které proběhlo minulý týden na MPSV pro poskytovatele



celostátních služeb, zatím víme jen to, že o dotacích je sice rozhodnuto, ale čeká se na podpis nemocné náměstkyně. A na školení také zaznělo, že přidělené dotace by se měly pohybovat v podobné výši jako v roce 2015. Pokud by tomu tak skutečně bylo, pak bychom mohli zajišťovat služby v podobném rozsahu jako v roce 2015.

Dobrou zprávu však už máme z Nadačního fondu Českého rozhlasu! V letošním roce nám z projektu Světluška přispějí na Sociální rehabilitaci částkou 670 000 korun, na Sociálně aktivizační služby příspěvkem ve výši 640 000 korun a na 6. ročník Ceny Hieronyma Lorma částkou 30 000 korun, celkem se jedná o 1 340 000 korun. Světlušky k nám oproti loňsku byly o 40 000 korun štedřejší! Nadační fond Českého rozhlasu patří k našim nejvýznamnějším a dlouhodobým partnerům a jejich podpory si moc vážíme.

Jaký je tedy plán na rok 2016? Rádi bychom zajišťovali sociální služby v podobném rozsahu jako loni, tj. při 5 poradenských centrech LORM i se stejnou četností klubových setkání. Letos připravujeme jeden týdenní pobyt v Beskydech se zaměřením na sociální rehabilitaci a turistiku. Rok 2016 bude patřit umělecké soutěži o Cenu Hieronyma Lorma, tentokrát na společné téma „Pohádka o životě“. A doufám, že nadále budeme moct vydávat časopis Doteky ve specifických formátech (zvětšený černotisk, Braille a zvuk).

Stejně jako v předchozích letech oslovujeme naše věrné partnery a současně hledáme nové způsoby podpory. Jak? Před Vánoci jsme spustili kampaň „Smysluplné vánoční nákupy“, jejímž cílem bylo a je naučit stávající i nové příznivce, že LORM mohou podporovat i obyčejným nákupem na internetu na stránkách givt.cz a stedrynakup.cz. V této kampani proto budeme pokračovat a sem tam se s našimi smysluplnými nákupy všem připomeneme; například minulý týden na sociálních sítích proběhla kampaň „Smysluplný Valentýn“. Do naší kampaně se můžete zapojit i vy, a to jak při samotných nákupech, tak i tím, že o naší kampani budete informovat své přátele a známé. Jinými slovy, úspěšnost celé naší organizace je jen a jen v našich rukou! Proto vám všem děkuji za dosavadní i tu budoucí podporu!

*Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.*

Okénko do Libereckého kraje

Milí Lormáci,



ráda bych vás zase po čase pozvala k nahlédnutí do Libereckého kraje. Co se tady u nás dělo a děje? Jako všude jsme minulý rok zařizovali výměnu průkazek ZTP a v lednu zase podávali žádost o příspěvek na mobilitu. Mnohem raději než na úřady však chodíme na společné akce. Někdy se scházíme v klubovně v Zahradní ulici, v příjemné vilce, kde sídlí Centrum pro zdravotně postižené Libereckého kraje. Tady se v zimních měsících zahřejeme kávou nebo čajem, popovídáme si a často také něco vytvoříme. O Vánocích jsme, stejně jako v ostatních krajích, vyráběli přání pro naše sponzory, jindy jsme zkoušeli pracovat se samotvrdnoucí hmotou, tvořili jsme z vlny, dřeva či ze zažehlovacích korálků.

V lednu jsme pozvali na přednášku paní Brodskou, členku Městské policie Liberec. Ta nám velmi zajímavě vyprávěla o lidech, které potkáváme na ulicích a kterých se někdy trochu bojíme a někdy je zase litujeme – o bezdomovcích. Protože paní Brodská zná Liberec velice dobře, a to i z pozice policistky v terénu, vyprávění bylo velmi zajímavé. Mnohé osoby, o nichž byla zmínka, naši členové sami dobře znali. A jaký byl asi nejsilnější zážitek paní policistky? Když jim volali na služebnu, ať jdou řešit ležícího bezdomovce v parku – a ona v něm poznala svého spolužáka z mateřské i základní školy. Tenkrát to s ním ještě dobře dopadlo, ale rok poté se bohužel utopil v Nise. Samozřejmě jsme se hned ptali, jak v situaci, kdy najdeme možná opilého, možná nemocného bezdomovce ležet na zemi, reagovat. Nikdy na něj nesahejte, ale telefonujte o pomoc. Podle zkušeností má přitom obvykle možnost rychleji přijet městská policie než státní.

Jako i v jiných krajích, ani my samozřejmě neseďíme pořád jen v klubovně. Některé kluby trávíme objevováním zajímavých míst. Na podzim jsme třeba navštívili Středisko ekologické výchovy Divizna. Nachází se poblíž známé liberecké zoologické zahrady a vyvíjí plno aktivit, které mají upozornit studenty i veřejnost na důležitost ekologického chování a ochrany přírody. V zahradě vily, kde středisko



sídlí, je vybudována prožitková stezka. Tu jsme si důkladně prošli. Prohlíželi jsme si zde různé druhy dřev, zažívali odlišný pocit při chůzi na rozličných druzích terénu (kráčeli jsme po písku, šiškách, hlíně, větvíčkách, šterku atd.), zahráli si na přírodní xylofony, voněli k bylinkám či obdivovali důmyslný domek pro hmyz. Bylo úžasné být v tak blízkém kontaktu s přírodou!

Kulturní zážitek jsme zase měli při návštěvě kostela sv. Antonína v Liberci. Tento chrám, který stojí poblíž centrálního náměstí Dr. Edvarda Beneše, je jednou z libereckých dominant. My jsme měli možnost prozkoumat ho opravdu detailně – dva mladí sympatičtí spolupracovníci pana arciděkana (což je čestný titul libereckých farářů) nám nejen vylíčili historii kostela, ale vzali nás i do přilehlých prostor včetně sakristie, kde zotvírali všechny zásuvky a skříně. Prohlédli jsme si mešní roucha i náčiní a potěžkali jsme si svícny a kříž, které se kdysi nosívaly v procesí. Ministranti museli mít pořádně vytrénované svaly! Kostel je krásný a konají se zde také koncerty pro veřejnost. V zimě tu však bývá docela zima – to se pak věřící schovají v přilehlé kapli, která je moderně vyzdobená a především vytápěná.

Vidíte, že v Liberci je mnoho zajímavého, a my už se těšíme, kam se zase podíváme. Ale hlavně se vždycky těšíme na sebe navzájem, protože liberečtí Lormáci jsou opravdu dobrá parta.

*Marie Švábová
terénní sociální pracovnice Liberec*

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ



Ostravský klub se sushi

Ahoj Lormáci!

Nedalo mi to, abych vám nenapsala pár řádků o tom, co se dělo na říjnovém klubu v Ostravě. V hojném počtu jsme se sešli v naší klubovně a těšili se na zajímavou akci, na které nás Václav nejen pohostil, ale i pověděl o tom, jak se Japonci stravují. A aby to nebylo tak jednoduché, dal nám do rukou místo vidličky nebo malé lžičky hůlky. Všechny důkladně poučil co a jak s nimi. Někomu se dařilo, jinému zase ne, ale snaha a legrace u toho byla veliká. Sushi /suši/, japonská pochoutka, která dobyla svět, nás moc překvapila. Měli jsme možnost ochutnat 3 druhy, a to jak s omáčkou, tak i se speciálním japonským křenem. Myslela jsem si, že po požití křenu, který velmi miluji, mi vypadnou oči z důlků, jak byl ostrý. A Vašek? Ten nás předem varoval a pak bylo vidět, že byl dojat a překvapen, že zvědavě okusíme vše. Při tom padaly desítky otázek a názorů nejen na tuto zvláštní pochutinu. Na závěr musím podotknout, že jsem ráda, že nejsem Japonka, ale Češka. Rýži bych za vepřo knedlo zelo neměnila! Ale budiž – jiný kraj, jiný mrav.

Dagmar Kopáčová

Nic mě nezlomí

Ráda se toulám po naší krásné vlasti české. Velmi příznivě jsem proto přijala nabídku zúčastnit se v rámci pražského klubu výletu do Vlašimi. Je to kraj blanických rytířů. Takže hurá a jede se! Ještě než jsem dorazila na sraz s ostatními, řádně jsem zmokla a od té doby mi čvachtalo v botách. Další překážku mi připravila pražská dopravní síť s výlukami. V Praze to vypadalo, že se nakonec počasí umoudří a na chvíli i vyšlo sluníčko. Když jsme dorazili do Vlašimi, příjemným krokem jsme došli z autobusového nádraží k zámku. Do dnešní podoby ho přestavěla knížata z Auerspergu. Na zámku jsme navštívili muzeum. Prošli jsme expozice za-



měřené na historii zámku (první zmínka je z roku 1318) a prostřednictvím vyčerpávajícího výkladu příjemného pana průvodce jsme se blíže seznámili s rodem Auerspergů, majitelů zámku v letech 1744 až 1945. Také jsme zašli do expozice loveckých zbraní a trofejí. Na zámku jsme návštěvu ukončili v zámecké restauraci chutným obědem, každý dle svého výběru. Po společném fotu u Vlašimské brány jsme se za drobného deštíku vydali krásným zámeckým parkem. V parku rostou statné duby. Při zastávce u jednoho z nich jsme se zaměstnali všichni – jedna z nás fotila a ostatních sedm obepínalo strom. Silnější déšť nás zahnal do Čínského pavilonu. Nakonec jsme došli ke Znosimské bráně a odtud už zase hurá domů autobusy. Přes nepřízeň počasí jsme si to velmi užili!

Olga Pírková

Bud'te ve střehu!

Milí Lormáci,

málokdy píši do Doteků, no, možná jednou... Ale tentokrát mám k tomu vážný důvod. Chci vám vyprávět, co se mi přihodilo jedné říjnové soboty.

Tak si tak v sobotu odpočívám, když mě vyruší bouchání na dveře. Vykročím ke dveřím a ptám se, kdo je? Tady policie, ozve se za dveřmi. Sundám řetízek a vpouštím policii do bytu, policie je pro mě autorita. Muž vchází a říká, že máme nahlášený únik plynu a on to jde zkontrolovat. To se mi nějak nezdálo, ale už mířil do kuchyně, já za ním, zřejmě kontroloval, jestli jsem v bytě sama. A hned šel zavřít dveře a najednou už to nebyl policista, ale zloděj, a chtěl po mně peníze. Nedbal, že jsem mu říkala, že jsem stará, důchodkyně, žádné peníze nemám. Povalil mě na zem a stále opakoval, dej mi peníze, nebo uvidíš. Zvedla jsem se, ale shodil mě znovu a šel do ložnice. Slyšela jsem, jak vyhazuje věci ze skříní. Podařilo se mi vstát a utéct na chodbu. Bouchala jsem na sousedy, smůla, nikdo nebyl doma. Vůbec jsem nevěděla, co mám dělat, kam utéct. Falešný policista vyšel za mnou na chodbu, vzal mě kolem

ramen a se slovy „všechno je v pořádku“ mě zatáhl zpět do bytu, zavřel a odtáhl mě do ložnice na gauč, kde mě začal škrtit. Když lapáte po dechu, je těžké se bránit. Tak jsem vyměkla a dala mu 4 000 korun, co jsem měla doma. Vytrhl mě z ruky obálku s penězi a v tu ránu byl pryč. Hned jsem volala policii, tentokrát přišli ti praví. Chtěli, ať ho popíšu. Tak já, nevidomá, popisovala zloděje. Mladý, asi 170 cm vysoký, mluvil špatně česky a měl silonovou bundu.

A to je vše, jen jsem o 4 000 korun chudší a o hroznou zkušenost bohatší. Potom jsem si říkala, že jsem ho mohla zamknout v bytě, ale znáte to, po bitvě je každý generál!

A tak vám radím: nikomu, koho neznáte a není ohlášený, neotevírejte, nikomu! Řetízek nesundávat a všechny nezvané návštěvy napřed ověřit telefonem na služebnách, ať je to policista, instalatér, plynář nebo elektrikář.

Budte opatrní a ve střežehu, to vám radí



Božena Bízová

„Opatruj se!“

„Opatruj se,“ říká mi moje rodina vždycky. Co to je za slovíčko, skoro jako fráze – jako by okolí nevědělo, že se musím opatrovat automaticky na každém kroku, ťuknout si holí, jestli je krok bezpečný.

A přesto je naše opatrování se někdy nedostatečné. Tak například nedávno: sousedi mi vzkazují, že se na mě přijde podívat doktor, že už mě dlouho neviděl. Jsou čtyři hodiny odpoledne, horký letní den. Zazvoní zvonek. „Jdeme na návštěvu, otevřete nám,“ slyším v domovním telefonu. Tak si říkám, ten doktor už je tady a asi i se sestrou, a pouštím je bzučákem nahoru. Tam, abych nezdržoval, už otvírám ochotně dveře – a vtom se vřítí dovnitř dva cizí chlapi. Jeden z nich hned do kuchyně, že má žízeň, jestli se může napít vody. Pustí vodu do dřezu naplno, takže přes hluk vody svým omezeným sluchem neslyším, co dělá ten druhý. Honem říkám, že už mi vezou oběd, že tu za chvíli budou, a jen to ti chlapi slyší, řítí se ze dveří. Tu mě napadne podívat se, zda u telefonu leží mobil a hodinky – a hodinky jsou pryč. Přemýšlím, jestli jsem je nedal jinam, ale nikde



nejsou. Co teď? Asi by bylo správné zavolat policii, aspoň upozornit, co se stalo. Vytáčím 112. „Ano, budeme tam během deseti minut.“ Za deset minut skutečně přijíždějí a já říkám: „A máte nějaký průkaz?“ Něco ukazují, a tak doufám, že jsem neotevřel další podvodné dvojici. Projdou celý byt a vše zdokumentují. Pak že musí sepsat protokol, ale že nemají papír a tužku. „A máte aspoň uniformu?“ ptám se. „Ne, vždyť je horko, jsme jen v tričku.“ Do protokolu jim toho však moc popsat nemůžu, jen hlasy. Za chvíli po jejich odchodu se objevují sousedi a říkají: „Co vám to odsud vyběhlo před tím za chlapy? Strašně smrděli.“ A ujišťují mě, že ta druhá dvojice byli opravdu policisté, že měli policejní auto, a oni že jim dali popis těch prchajících mužů.

Ti dva zloději se v okolí od té doby už neobjevili, stejně jako ti dva policisté, kteří se se mnou rozloučili větou: „Opatrujte se.“ Tak, přátelé, opatrujte se líp než třeba já. Věřím, že vy to „opatrujte se“ nepokládáte za zbytečnou frázi jako dříve já, ale že víte, že opatrnosti opravdu není nikdy nazbyt.

Viktor Sedlář



MÍSTO MÉHO SRDCE

Berounsko

V naší vlasti je tolik krásných míst, a přece je jen jedno, které je mému srdci nejbližší. Je to Berounsko.

Ve Vráži u Berouna měl můj dědeček a babička menší hospodářství a já jsem každé prázdniny byla na Vráži, kde jsem měla i tetu, bratrána a dvě sestřenice a plno kamarádek a kamarádů. Vesnické děti se rozhodně nenudily. Pomáhaly v hospodářství, krmily králíky, slepice a vůbec dělaly vše, co bylo třeba. Nebo se scházely na návsi a hrály různé hry. My děvčata jsme nejraději tančily různé tanečky na motivy národních písniček jako „Boleslav, Boleslav“, „Červený šátečku“, „Pletla kytku rozmarýnu“, „Rožnovské

hodiny“ i té nejznámější „Pásla ovečky“. Kolik krásných českých písniček jsme uměly jak ze školy, tak i z poslechu od pamětníků. Nejvíce jsem jich uměla od babičky. Ta si zpívala při práci celý den. Děda si někdy zanotoval nějakou veselou, jako „Hospůdko začouzená“. Na návsi jsme hráli všichni všelijaké hry, například „Chodí Pešek okolo“, „Na sochy“, „Na tichou poštu“, „Na slepou bábu“. Kluci honili mičudu, ponejvíc hadrovou, a také jsme cvrnkali kuličky. My holky jsme hrály míčem školku. Míč jsme házely z určité vzdálenosti na zeď a chytaly ho za různých otáček těla. Nebo jsme skákaly panáka a hrály se švihadlem. Dnes je nemyslitelné, že by kluci lezli sousedům na strom obalený ovocem. Tenkrát lezli – a když je náhodou nějaký strýc chytil a pár jim jich přišil na gatě, to bylo také běžné.

Dědeček měl dva statné valachy. Pomáhali mu orat i svážet úrodu. Ale i je vyparádil, zapráhl do bryčky a jel do Berouna na trh a při tom jsem nesměla chybět. Na trhu se nabízelo plno domácích zvířat, ale i máslo, tvaroh a vejce. Děda byl vyhledávaný znalec koní, a tak odpovídal na různé dotazy.

V hospodářství byly dvě krávy, Stračena a Bělka s telátkem, pašík, mlsná koza Líza, ale velice trpělivá, když jsem se snažila ji tajně dojit, abych se mohla později pochlubit babičce. Přiblížit se ke krávě jsem neměla odvahu. Ale z kraviček byl užitek. Když řekla babička, že budeme vrtět, věděla jsem, že do máselnice nalije smetanu a já budu točit klikou tak dlouho, až se oddělí máslo od podmáslí. Večer pak byly brambory na loupačku, čerstvé máslo a podmáslí. Babička mě naučila, jak se dělá tvaroh a chutný sýr. To se do tvarohu (spíš tvrdšího než mazlavého) vmíchá kmín, paprika, sůl. Mísa se pováže utěrkou a za tři dny v teple je pochoutka na světě. Od babičky jsem se naučila škuhat husí peří, před posvícením dělat husí šišky a cpát je huse do krku, aby byla na posvícení pěkně baculatá. Husí jsme měli vždy hejno a husy celé vesnice se koupaly ve velkém rybníku, takové hejno. Jedna husa jako druhá a stačilo zapískat nebo zavolat a hned každé hejno vědělo, kam patří.

O prázdninách jsem se nejvíce těšila, až bude po večeri a poklizen dobytek a sedneme si na lavici na zápraží a bude se vypravovat. Přišli sousedé a my děti jsme neuměly





pochopit, že děda a pamětníci, než šli do školy, museli napást krávy a od jara do zimy chodili bosí. A babička šla už ve 14 letech sloužit k sedlákovi. Byla nejstarší ze šesti dětí, a tak musela podpořit rodinu. Dnešní děti také těžko pochopí mé vyprávění. Babička byla sečtělá a uměla vyprávět. O Berounu a okolí, a tak jsme se dozvěděli, že v Berouně byl kronikářem děkan Saydl. Do školy v Berouně chodil Josef Jungmann, žákem berounského gymnasia byl básník Šebestián Hněvkovský. Na faře děkana Saydla se scházeli vlastenci z celého okolí, bratři Nejedlí, Hněvkovský, Josef Václav Sedláček a básník Chmelenský. Vypráví se, že při jedné takové schůzce byla uzavřená zvláštní sázka. Chmelenský prohlásil, že napíše báseň dřív, než Josef Vorel vypije černou kávu. Skutečně vytvořil báseň, která měla šest strof.

Nad Berouňkou pod Tetínem
Růže už se červená
Vedle stráně tam s vojínem
Dlí panenka blažená.

Dívka uvěřila vojákovi, ale ten odešel do světa a zanechal zvadlou růži samotnou s poupátkem – děťátkem.

A vznikla nová sázka. Vorlovi se verše zalíbily a řekl, že než Chmelenský vykouří doutník, tak napíše nápev. Tak se také stalo! Píseň se rozletěla po Berouně a nakonec zlidověla.

Tetín, původně dřevěný dvorec založený Krokovou dcerou Tetou v 10. století, byl vdovské sídlo kněžny Ludmily, která zde byla roku 921 zavražděna.

Jako děti jsme se nejvíce těšily na pouť a posvícení. To do Vráže přijížděli komedianti z Hudlic. Pantáta a panímáma byli liliputáni a měli dva syny normálního vzrůstu a pak Aničku a Karličku zase liliputánky. Přivezli kolotoč, houpačky a střelnici. Kolotoč neměl žádný motor, roztáčeli ho kluci a po vystřídání se mohli povozit. Platilo se vším možným, koláči, buchtami, vejci, máslem, tvarohem – prostě vším, co mohla Karlička s Ančou v kuchyni využít. Nebo ovšem pro koně.

Hudlice jsou rodištěm Josefa Jungmanna. Narodil se jako šestý z deseti dětí chudého ševce. A přece chudý otec dal na radu místního učitele syna na studie.

V dolní části Hudlic je statek, kterému se říká U Uhlířů. Je prý to statek onoho uhlíře, který vyvedl z křivoklátských lesů knížete Oldřicha, pohostil ho a kníže pak z uhlíře Černého udělal hraběte Černína a na jeho přání pak zavedl v Praze Svatováclavské posvícení.



I vzdálenější okolí Berouna je zajímavé. V Nižboru chodil do školy František Nepil, rodák z nedalekého Hýskova. Autor veselých knížek pro děti i dospělé, úžasný a velmi oblíbený vypravěč.

Pak je tu hrad Karlštejn a mnoho krásné přírody, lesů i Koněpruské jeskyně, prostě kraj mého srdce.

Pavla Sykáčková

ROZHOVOR

Slovo NEJDE neznám!



Vážení čtenáři,

dnešním hostem rubriky Rozhovor je mladá hluchoslepá maminka, paní Michaela Marešová z Opavy. S Míšou se známe ještě z časů jejího středoškolského studia, z časů, kdy se z dívky přetvářela v ženu, z časů her a malin nezralých...

Míšo, co bys nám úvodem prozradila o svém dětství, rodině?

Pocházím z Mladých Bříšť, malé vesničky na Vysočině kousek od Humpolce (kam se přestěhoval Hliník ☺), mám 2 bratry – první je starší než já, druhý je mé dvojče. Narodili jsme se předčasně, já měla tu smůlu, že mi inkubátor tak těžce poškodil sítnici, že jsem nevidomá. Během dospívání mi lékaři zjistili sluchovou vadu.

Ale zpátky k otázce – myslím, že jsem prožila šťastné dětství, obklopena tátou, mámou, sourozenci, babičkou... Zatímco kluci chodili do školy a do školky, já byla do 5 let



doma s mámou, která mé postižení dost špatně snášela, vlastně se s ním nevyrovnala do dneška. S tátou to bylo jiné – bral mě takovou, jaká jsem byla. Potom jsem nastoupila do školky pro zrakově postižené děti do Brna, 120 km od domova.

Jak jsi jako malé dítě vnímala odloučení od svých blízkých?

Musím se přiznat, že každý večer až do třetí třídy jsem probrečela, jak mi všichni chyběli – táta, máma... Ale jak šel čas, zvykla jsem si a nakonec zůstala v Brně až do maturity.

Byla jsi vzorná žačka a posléze studentka, nebo spíše „průšvihářka“?

S odstupem času bych toto období hodnotila jako průměrné – průměrná studentka, s přiměřenými „přešlapy“, ani puťka, ani opak. Na střední, kde jsem studovala obor sociálně právní činnost, jsme se bavili jako všichni ostatní študáci našeho věku. Výhodou bylo, že jak základní, tak střední škola jsou v jednom areálu a mnozí moji spolužáci se mnou prošli všechna 3 školní období, takže jsme se znali vlastně odmalička.

Školní kamarádství přetrvává dodnes?

Kamarády jsem během školní docházky samozřejmě měla, ale teď mi to přijde, že jsme byli na internátu hození do... no... já to přirovnám ke kleci. Když jsou zvířata hozena do jedné klece, musejí spolu nějak vyjít. A u nás to bylo podobné. Možná i proto dnes nejsem v kontaktu s bývalými spolužáky? Je to škoda, ale je to tak. Na základce jsem měla jednu velkou kamarádku, s tou už se léta také nestýkáme, prostě je to všechno pryč.

Věnovala ses někdy profesi, kterou jsi vystudovala?

V této souvislosti si myslím, že byla osudová chyba odejít do Opavy. Během studia jsem si myslela, že po maturitě budu dělat sociální pracovníci v kanceláři, jenomže to jsem nemohla, protože bych nemohla jezdit sama do terénu. Vzpomínám, že když jsme měli 14denní praxi v jednom zařízení pro mentálně postižené, psychicky jsem neunesla praktikovat na nejtěžším oddělení a bylo mi jasné, že

takovou práci bych nezvládla. Další praxi jsem si vybrala kousek od nás v Humpolci na odboru sociálních věcí. Tam se mi líbilo, ale když jsem byla svědkem odebrání týraného dítěte z rodiny, výrazně mě to zasáhlo. Můj pan vedoucí mě ujišťoval, že bych si zvykla a že bych práci zvládla... A já si dnes taky myslím, že bych si zvykla. Nakonec jsem se rozhodla pro Opavu, kam jsem odešla za mojí tehdejší láskou a kde jsem pracovala jako dělnice v chráněných dílnách. A upřímně – tato práce mě neuspokojovala, nenaplňovala a jestli něco vím jistě, tak že bych se k ní už nechtěla vrátit.



Jak se žije v Opavě?

Opava je pěkné město, akorát mi občas chybí rodiče a bráchové. Ale na druhé straně se mi tady perfektně podařilo osamostatnit. S přítelem, kvůli kterému jsem sem odešla z domova, jsme se nakonec rozešli, ale v té době už jsem tady měla práci, našla jsem si podnájem, kamarády, začala jsem tu být doma... Táta pro mě sice chtěl přijet, kdybych chtěla zpátky k nim, ale já jsem nechtěla, chtěla jsem to zkusit sama za sebe. Bylo to složité, hlavně když jsem třeba byla nemocná, neměl se o mě kdo starat, doprovodit mě v horečce k lékaři, všechno jsem sama musela zařizovat, udržovat... Ve dvou je to nesrovnatelně lepší, jednodušší.

Naštěstí se mi podařilo obstát, za pár let jsem se seznámila s manželem a konečně se dočkala vytoužené rodiny!

Pokud si vzpomínám, mít rodinu bylo tvé přání už od raného mládí?

Určitě, i když to byla cesta plná útrap a strastí. Můj manžel je také nevidomý, a i když je o něco mladší než já, oba jsme toužili po založení rodiny, po dítěti. Bohužel se nám nedařilo naše společné přání přes 3 roky realizovat, až jsme se nakonec obrátili o pomoc k odborníkům. Tam zjistili, že „zádrhel“ je na straně manžela, že nemůže mít děti. Nezbylo nic jiného, než požádat o umělé oplodnění. Na ostravské soukromé klinice se nám příkladně věnovali, podstoupili jsme vše potřebné a nezbytné, bohužel marně.

Byla jsem psychicky dost u dna, ale rozhodli jsme se nevzdat. Probrali jsme nabízené možnosti, posháněli peníze a nakonec se po dlouhé a náročné přípravě těhotenství podařilo. Bylo to čiré štěstí, nepopsatelná radost! Celé období



čekání na miminko jsem si báječně užívala, lékařský tým se o mě staral jako o vlastní, manžel mě obletoval, vařil, snídaně do postele nosil ☺. Když jsme zjistili, že budeme mít holčičku, vybrali jsme jí jméno Ilonka. Dnes už má 14 měsíců, tak to uteklo!

Míšo, jaký postoj k tomu, že dva mladí nevidomí manželé vychovávají miminko, zaujalo tvé okolí?

Máma byla vždycky proti tomu, abychom měli děti. Ale měla jsem štěstí na cizí – k porodu jsem si vzala tzv. dulu, to je paní, která k nastávajícím maminkám chodí ke konci těhotenství, doprovází je k porodu, pomáhá během poporodní péče. S jednou dulou mi to nevyšlo, protože neměla čas, tak jsem hledala a našla jsem jedinou z Opavy. Hned při prvním setkání jsem jí řekla, že jsem nevidomá – a teď záleželo na ní, jak se rozhodne. Naštěstí to vzala tak, že člověk zkušenosti sbírá celý život, tak že to tedy se mnou zkusí. A byla fakt bezvadná, je to super ženská, mám ji zamluvenou i na druhý porod. Dá se říct, že se v životě mimo manžela můžu spolehnout spíše na pomoc cizích lidí, než na vlastní rodinu.

Druhý porod?

Přesně tak! Já když to zjistila, nemohla jsem tomu uvěřit, vždyť nám přece lékaři řekli, že manžel mít děti nemůže! Popadl mě strach, neuměla jsem si představit péči o 2 malé děti. Teď už to trochu povolilo, manžel říká, že když jsme zvládli jedno, zvládneme i druhé, na miminko se těšíme, přesto u mě nějaké obavy sem tam přetrvávají. Ale jak bříško roste a teď jsem slyšela srdíčko, tak už je prostě naše a někdy v první polovině července bychom měli být čtyři.

Nastalo někdy období, kdy sis řekla, že už máš všeho „plné kecky?“

Kolikrát! Kvůli práci, bytu, penězům, dlouhému čekání na Ilonku... Taky mně chyběli kamarádi. Ale zase jsem měla štěstí – našla se jedna holčina, která mi začala dělat dobrovolnici, je to bezvadný člověk, padly jsme si do oka a staly se z nás kamarádky. A co se narodila dcera, je důvod pro co žít, proč zůstat, kde jsme. Navíc chci druhé dítě porodit tam kde Ilonku, čili v Ostravě.

Je ve tvém životě něco, co tě negativně poznamenalo?

Jednoznačně odchod mého tatínka. To je ztráta, s níž jsem se do dneška nesrovnala, nesmířila. A bojím se, že to nedokážu nikdy. Bolí mě, že se nedočkal Ilonky, že nikdy nepozná své vnuky. Při porodu jsem tátu viděla, vím, že to zní neuvěřitelně, ale byl tam se mnou – jako duch. Věřím, že jsme příchod Ilonky na svět přivítali spolu.



Mohla bys čtenářům přiblížit, jak probíhá výchova a péče o Ilonku?

V porodnici nevěřili, že to budu zvládat, ani po 8 dnech nás nechtěli propustit domů, to jsme pak řešili s nějakou ochránkyní matek. Já jsem si ale taky ze začátku moc nevěřila, s panenkami jsem si nikdy nehrála, neoblékala je. Ale jak mi dceru dali do náruče, prostě mi nějak naskočilo samo, že při oblékání prvně zvednu zádíčka, ruku strčím do rukávku, pak druhou... Je pravda, že čím je Ilonka starší, tím náročnější je udržet ji v klidu třeba při přebalování – jednu ruku mám vždycky na ní, to je základ. Musím mít kontakt s dítětem, tzn., že si všechno předem připravím vedle sebe: pleny, krém na zadeček, ubrousky a tak, jednou rukou pracuji a druhou z dcerky vůbec nesundávám.

Většinou, když Ilonka nedělá žádný zvuk, je to, jak se říká, ticho před bouří – buďto něco žužlá nebo objevila cosi nového. Ticho je mi okamžitě podezřelé a jdu ji hned zkontrolovat. Jakmile přede mnou začne zdrhat, je jasné, že něco vyvedla.

Nemůže se stát, že na Ilonku třeba šlápnete nebo ji nechtíc shodíte?

Kdepak, ona uhýbá, sama se to naučila nebo má nějaký instinkt, že nám uhne. Když začala lézt po čtyřech, směřovala se od začátku sama, což prý dělá málokteré dítě vidících rodičů.

Máš nějakou radu pro páry, které jsou v podobné situaci, jako jste byli s manželem?

Prostě se nevzdávat, jít do toho a bojovat za každou cenu! Všechno jde, když se chce. Já slovo „nejde“ neznám!

Tvá přání do budoucna?



Hlavně abych dobře vychovala děti, ať jsou z nich pozitivní a slušní lidé. V dnešní době to není nic jednoduchého, doba se mi zdá dost zkažená. Lidé si často pořídí děti, a pak na ně nemají čas. S tím já absolutně nesouhlasím. No a co bych ještě chtěla? Až přijde čas, najít si práci, která mě bude bavit a naplňovat.

Máš nějaké životní motto?

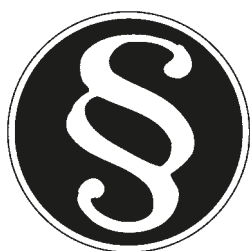
Líbilo se mi, co říkal manžel: „Člověk se neřídí zákony, které jsou napsané na papíře, člověk si ty zákony dělá sám.“ Podle mě to znamená, že člověk musí za sebe bojovat do posledního dechu.

Přeji ti, Míšo, do dalšího života jen to dobré, zdravé a radostné!

Děkuji, a v případě, že bych mohla někomu pomoci radou, nasměrováním, ať se na mě obrátí, kontakt je k dispozici v redakci Doteků.

Za rozhovor Míše Marešové a za vydatnou pomoc kolegovi Vaškovi Fialovi upřímně děkuje

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*



PRÁVNÍ PORADNA

Příspěvek na péči se od 1. srpna 2016 zvýší

Vláda přijala návrh ministryně práce a sociálních věcí Michaely Markové, díky němuž se zvýší od 1. srpna 2016 příspěvek pro lidi, kteří se neobejdou bez pomoci a péče jiné osoby. Nově upraveny budou i pravidla pro poskytování pobytových sociálních služeb – v případech tzv. nepřipustnosti držení osoby v zařízeních poskytujících sociální služby. A na dva miliony se zvyšuje pokuta za provozování sociálních služeb bez registrace.



„Považuji za zásadní, že jsme přesvědčili ministra financí o navýšení o celých 10 % už od 1. srpna příštího roku. Lidé, kteří příspěvek pobírají, si desetiprocentní valorizaci určitě zaslouží,“ řekla ministryně Michaela Marksová. Současně se v zákoně o sociálních službách upravují podmínky pro poskytování pobytových sociálních služeb bez souhlasu klienta a upravuje se postup v případě, kdy klient, který není schopen sám vypovědět smlouvu o poskytování sociální služby, projeví vážně míněný nesouhlas s poskytováním pobytové sociální služby. Na tuto úpravu navazuje novela zákona o zvláštních řízeních soudních upravující řízení o vyslovení nepřipustnosti držení osoby v zařízení sociálních služeb.

Novela zákona o sociálních službách se zabývá též poskytováním sociálních služeb bez příslušného oprávnění, tj. bez registrace. Nelegální sociální služby jsou poskytovány bez garance kvality, kdy v řadě případů není klientům poskytována odpovídající péče a dochází k vážnému ohrožení jejich zdraví. Sankce za poskytování nelegálních sociálních služeb se zvyšuje z jednoho na dva miliony korun. Kontrolní orgány krajů budou nově oprávněny provádět kontrolu i u fyzických a právnických osob, kterým nebylo vydáno rozhodnutí o registraci. Budou tak moci lépe reagovat a předcházet případům sociálních služeb bez oprávnění k jejich poskytování.

Výše příspěvku v korunách od 1. 8. 2016 za kalendářní měsíc

<i>Stupeň závislosti</i>	<i>mladší 18 let</i>	<i>starší 18 let</i>
I. lehká závislost	3 300	880
II. středně těžká závislost	6 600	4 400
III. těžká závislost	9 900	8 800
IV. úplná závislost	13 200	13 200

Zdroj: Petr Habáň, MPSV



Vláda zavádí reflexní prvky u chodců

Novela silničního zákona přináší změny, které přispějí k větší bezpečnosti silničního provozu. Novela zavádí pro chodce povinnost užít reflexní prvek mimo území obce při snížené viditelnosti, tedy například za tmy, soumraku či v mlze. A kolik nás bude nové opatření stát? Nejzákladnější výbava není nijak drahá a může si ji pořídit opravdu každý. Navíc na spoustě bezpečnostních akcí se tyto prvky rozdávají zadarmo. Základní reflexní pásky, které si můžeme ovinout okolo ruky či nohy, stojí zhruba 30 až 50 korun. Různé reflexní přívěsky a nálepky pořídíte už za 10 až 50 korun. Bezpečnostní reflexní prvky je možné si připnout na ruce, nohy, záda či batoh. Podle odborníků je ale nejlepší je umístit na místa, se kterými hýbeme, jako jsou nohy nebo ruce. Reflexní předměty umístěte nejlépe ke konci rukávů, blízko ke kolenům a do úrovně pasu.

Proč nosit reflexní materiály? „Vidět a být viděn“ – to je základní pravidlo bezpečnosti na silnicích. Za snížené viditelnosti platí dvojnásob. Řidiči, kteří zranili chodce nebo cyklistu, se shodují na tom, že ho neviděli vůbec nebo příliš pozdě.

Nabídku reflexních materiálů najdete například na:

<http://www.altima.cz/>

<http://www.reflexnisvet.cz/>

<http://www.jsividet.cz/kategorie/reflexni-prvky/>

Zdroj: <http://www.elogistika.info/vlada-zavadi-reflexni-prvky-u-chodcu/>



Kmenové buňky rostoucí na nanovláčkách z Liberce zachraňují zrak

Vědci z Ústavu experimentální medicíny Akademie věd ČR prokázali v rámci základního výzkumu významné zlepšení hojení poškozeného povrchu oka a rovněž tak možnost záchranu zraku pomocí kmenových buněk.

„V některých státech je už léčba poruch oka pomocí kmenových buněk využívána v klinické praxi. U nás ale zatím ne. A přitom česká metoda s nanovláčky jako materiálem pro růst a přenos buněk nabízí celosvětově unikátní řešení,“ řekl Právu vedoucí výzkumu z Ústavu experimentální medicíny Vladimír Holáň.

Pro růst kmenových buněk a jejich přenos na oko přitom čeští vědci využívají speciální nanovláčka vyvinutá Technickou univerzitou v Liberci. Právě nanovláčka zajistí, že na nich napěstované kmenové buňky zůstávají na oku na správném místě.

Kmenové buňky mohou být získány buď ze zdravého oka pacienta, nebo z jeho kostní dřeně, tukové tkáně, anebo i od jiného dárce.

Testy se dosud realizovaly pouze na pokusných zvířatech. Než budou moci být výsledky výzkumu, který financovala Grantová agentura ČR, uvedeny do praxe, musí být ještě bezpečnost a účinnost terapie prokázána klinickými testy a následně schválena Státním ústavem pro kontrolu léčiv.

„Tam, kde je tato léčba umožněna, se zatím místo nanovláček používají různé druhy gelů, kolagenových nosičů nebo kontaktních čoček,“ dodal Holáň s tím, že terapie pomocí kmenových buněk může být řešením tam, kde je poškození oka rozsáhlejší a nestačí už využití stávajících metod léčby spočívajících především v transplantaci rohovky získané od dárce.

Výzkum prokázal, že kmenové buňky přenesené přímo na poškozené místo mohou podporovat hojení a obnovu rohovkové tkáně.

Rohovka chrání povrch oka a zároveň zprostředkovává



přenos světelných paprsků na sítnici. Snížení její průhlednosti v důsledku poškození nebo onemocnění může vést ke zhoršení zraku, v krajních případech až k úplné slepotě.

Regenerace rohovky a obnova rohovkové tkáně jsou proto předmětem intenzivního studia. Hledají se především terapeutické postupy, které nabízejí alternativu k transplantaci. Těmi může být právě obnova tkáně pomocí různého typu kmenových buněk získaných od pacienta.

Kromě rohovky by mohly kmenové buňky pomáhat také při onemocněních sítnice. Především při takzvané diabetické retinopatii, což je nezánnětlivé onemocnění sítnice, které vzniká jako důsledek celkového postižení cév u pacientů s cukrovkou a může vést k závažné poruše zraku až k úplné slepotě.

V těchto případech je však třeba zajistit přenos kmenové buňky až k sítnici do zadní části oka. Léčba těchto obtíží pomocí kmenových buněk by však mohla pomoci až miliónům pacientů po celém světě.

Václav Pergl, Právo

Zdroj: <http://www.novinky.cz/veda-skoly/385579-kmenove-bun-ky-rostouci-na-nanovlaknech-z-liberce-zachranuji-zrak.htm>



HAF

PSI NEJEN PRO HANDICAPOVANÉ (21. ČÁST)

Kanaánský pes je výborný hlídač a věrný společník

Toto plemeno bylo pojmenováno podle historické blízkovýchodní země Kanaán (dnešní Izrael, Libanon a část Sýrie). Je to jedno z nejstarších plemen světa, jehož vznik sahá až do biblických dob. Znali ho už staří Egypťané, kteří jej ve 3. tisíciletí před Kristem zvěčnili na jeskynních malbách v oblasti Sinajského poloostrova. S největší pravděpodobností byl kanaánský pes rovněž chován beduín-

skými kmeny v Negevské poušti jako pastevecký a hlídací pes. O moderní podobu tohoto národního plemene Izraele se nejvíce zasloužili odborníci na psy manželé Menzelovi, původem z Rakouska. V minulosti, zejména v období druhé světové války a po jejím skončení, byl využíván jako hledač min i jako vodící pes pro nevidomé. V izraelských obranných silách se stále častěji uplatňuje jako služební pes či hlídač a jeho obliba v Izraeli stoupá. Izraelským chovatelským klubem byl kanaánský pes uznán v roce 1953, Mezinárodní kynologickou federací (FCI) pak v roce 1966. Díky rostoucí popularitě se již kanaánský pes rozšířil i do jiných zemí, například do Německa, USA nebo Kanady. V České republice je registrován teprve od roku 2008, proto jeho chov je zatím v začátcích. Zajímavé je, že se jedná o jediné psí plemeno, které je domestikované a zároveň žijící polodivoce ve volné přírodě, a to jako tzv. páriový neboli tulácký pes.



Je to silný, středně velký pes s klínovitou hlavou, vztyčenými ušima a lehce zaobleným širokým čelem. Dále se vyznačuje čtvercovitým tělem, stočeným, hustě osrstěným ocasem, neseným nad hřbetem, a krátkou až středně dlouhou rovnou srstí. Nejtypičtějším zbarvením pro něj jsou pouštní barvy (pískovcová, červená, krémová nebo zlatá). Zbarvení srsti však může být různé (pískové, červenohnědé, bílé, černé či skvrnitě), taktéž může mít masku (ta ovšem musí být symetrická) a bílé znaky. Existují dva typy tohoto psa, a to „dingo“ a „kolie“. Výška v kohoutku se pohybuje u psů od 50 do 60 centimetrů a u fen od 45 do 50 centimetrů. Hmotnost je obvykle v rozmezí 16 až 25 kilogramů. Dožívají se průměrného věku 12 až 13 let.

Kanaánský pes vyniká velikou odolností, houževnatostí a nenáročností. Po dlouhá staletí se kanaánští psi museli v přírodě postarat sami o sebe, proto přežili jen ti nejsilnější a nejchytřejší. Rychle reaguje, vůči cizím lidem je nedůvěřivý, k vlastní lidské smečce však pociťuje bezmeznou oddanost. Přestože se uplatňuje jako obranář, je velmi vhodný do rodin s dětmi, pro které bývá vnímavým a pozorným společníkem. Má se sice na pozoru nejen před neznámými lidmi, ale i před zvířaty, nikdy však není přirozeně agresivní. Pokud je dobře vychovaný a vycvičený, pak vychází



výborně i s jakýmikoliv domácími zvířaty. Jakmile zjistí, že se děje něco podezřelého a neobvyklého, je schopný okamžitě zaútočit, což z něj činí skvělého hlídačského psa. Dnes kanaánský pes slouží hlavně k střežení stád, budov, ke stopování, k vyhledávání osob, jako záchranářský pes a samozřejmě je i věrným společníkem. Zvláště pro službu doprovodného psa má ty nejlepší předpoklady, což ocení zejména handicapované nebo osaměle žijící osoby. Je velmi inteligentní a rychle se učí, ale při opakování povelů nebo cviků mnohdy ztrácí pozornost a schopnost se soustředit. Proto je dobré při výcviku povely obměňovat a psa se snažit co nejvíce motivovat k učení, neboť potřebuje množství pohybu a pracovní vytížení. Rovněž mu prospěje, když jej jednou týdně důkladně vykartáčujeme, aby se odstranila odumřelá srst. Kanaánský pes mívá často teritoriální chování, proto je dobré jej umístit na oploceném pozemku, který bude moci hlídat.

Zdeněk Sedláček



INFORMACE

Češi vyvinuli speciální slepeckou hůl

Zajímavé navigační zařízení, které by mohlo velmi usnadnit život nevidomým, vyvinuli na půdě Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze. Jde v podstatě o speciální slepeckou hůl, která je napojena na chytrý telefon. Právě díky tomu mohou nevidomým pomáhat s navigací nejen profesionálové, ale také jejich blízcí.

„Jsem velice rád, že se nám podařilo projekt realizovat, protože výraznou měrou přispěje ke zkvalitnění života nevidomých,“ uvedl k výsledku projektu jeho řešitel, doc. Jiří Chod z katedry telekomunikační techniky Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze.

Na vývoji nové generace bílých holí pracovali na ČVUT už od roku 2013. Novinka se na první pohled nijak výraz-

ně neliší od běžných holí, k vrchní části u madla je však připevněn speciální ovladač s pěti tlačítky. Prostřednictvím nich uživatel hůl obsluhuje.

Hůl je napojena přes vlastní SIM kartu na internet a umožňuje nevidomému spojit se s rodinou nebo se specializovaným navigačním centrem. „Ta výhoda je v tom, že uživatel nebude závislý na nějaké profesionální službě navigačního centra, ale že mu s navigací, s jeho životem a pohybováním může pomoci prakticky kdokoliv. Klidně někdo, kdo bude sedět na druhém konci světa,“ řekl Novinkám nevidomý politik ČSSD Michal Rada, který si nový vynález vyzkoušel.

Polohu nevidomého mohou díky bílé holi nové generace jeho blízcí sledovat na mapě. To tvůrci demonstrovali na portálu Mapy.cz, který provozuje společnost Seznam. Na něm bylo dokonce možné i sledovat, jaká byla přesně trasa nevidomého.

Hůl se dokáže navíc napojit na chytrý telefon a aktivovat jeho kameru. Nevidomý tak může svému rádci na druhé straně telefonní linky ukázat, kde se zrovna nachází, a požádat jej o správné nasměrování. Vhod to může přijít například v obchodě, kde mu mohou blízcí poradit, kde co lze najít.

Do budoucna chtějí čeští tvůrci potřebu chytrého telefonu úplně odbourat. Vývoj se dále bude ubírat směrem k vytvoření speciálních brýlí, které se bezdrátově spojí s holí. V nich bude umístěna kamera, sluchátka a mikrofon.

Novinka je zatím pouhým prototypem, už nyní se však počítá s masovou výrobou. „Naším prvořadým úkolem je nyní zajistit sériovou výrobu bílých holí tak, aby je ve druhém čtvrtletí letošního roku mohli převzít první zájemci. Pro ně budou připravena školicí centra v Praze a Brně a následně obdrží nové SIM karty s datovým připojením,“ konstatoval Chod. Podle něj výrazně pomůže s rozšířením bílých holí mezi nevidomé společnost T-Mobile, která přislíbila, že k novému vynálezu poskytne datové přenosy uživatelům bezplatně.





Alarmy

OSOBNÍ ALARM BODYGUARD 3

Praktický a estetický přívěsek pro ochranu před náhodnými i úmyslnými útočníky nebo zloději. Pomůcku také ocení starší lidé pro přivolání pomoci při zdravotních potížích. Osobní alarm Bodyguard 3 má vestavěnou hlasitou sirénu pro odrazení útočníka a 2 LED diody, které se aktivují současně se zvukovou signalizací. Spolehlivě upozorní okolí na nebezpečnou situaci. Aktivace se provádí vytažením kroužku řetízkem z přívěsku, na jehož konci je spínací kovový nástavec. Deaktivace se provede následným nasazením zpět. Poutko je uchyceno tak, aby nedocházelo k nechtěné aktivaci. Lze jej jednoduše vrátit zpět a tím osobní alarm Bodyguard 3 opět připravit k dalšímu použití. Přívěsek je napájen 4,5V baterií. Cena je do 100 Kč.

Nejčastější použití:

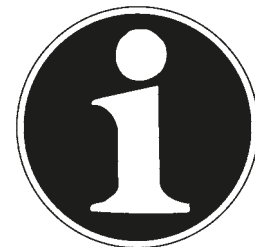
- akustická obrana před útočníkem
- akustická obrana před psem
- přivolání pomoci při zdravotních potížích
- upozornění okolí na nebezpečí

Zdroj: <http://www.osobnialarmy.cz/Osobni-alarm-Bodyguard-d3.htm?tab=description>

OSOBNÍ ALARM PRO SENIORY

Jedná se o zařízení pro eliminaci zdravotních a bezpečnostních rizik samostatně žijících seniorů. Osobní alarm Senior Inspect dodává seniorům, kteří jsou schopni se o sebe postarat v domácím prostředí, pocit jistoty, že mohou kdykoli v případě nouze kontaktovat pouhým stisknutím tlačítka poplašného zařízení tým asistenční centrály, který se postará o adekvátní pomoc. Jak tato služba funguje? Osobní alarm je přenosné komunikační zařízení, umožňující se kdykoli v případě jakékoli zdravotní indispozice nebo nouzové situace stisknutím poplašného tlačítka spojit s asistenční centrálou, která je k dispozici 24 hodin denně,

7 dní v týdnu. Ta pak podle naléhavosti situace zkontaktuje rodinné příslušníky nebo lékaře.



Osobní alarm Senior Inspect pro klienty znamená:

- pocit jistoty, se kterým mohou nadále bydlet doma a zůstat nezávislí
- ve dne i v noci mohou v nouzové situaci pouhým stisknutím tlačítka zavolat o pomoc
- asistenční centrála analyzuje situaci a kontaktuje rodinné příslušníky, lékaře nebo ambulanci
- pokud klient potřebuje jen zdravotní radu, pomůže mu vlastní lékařský tým

Tento systém umožňuje, aby mohli starší lidé nadále bydlet samostatně, zachovat si své aktivity a přitom mít jistotou, že v případě potřeby přivolají okamžitou pomoc. Jak to celé funguje? Senior nosí u sebe malou komunikační jednotku, popřípadě jiné vstupní zařízení (telefon, tracker), a v jakékoli kritické situaci stačí jednoduše zmáčknout SOS tlačítko. Systém používá špičkovou technologii, která umožňuje řadu pokročilých automatických funkcí pro případ, že uživatel není schopen tlačítko stisknout sám. Při vyvolání alarmu v aplikaci na dispečinku proběhne určení polohy a rozhovor s klientem přímo přes komunikační jednotku. Po dohodě klienta s operátorem a na základě individuálního asistenčního profilu je zvolen optimální další postup (kontaktována rodina, odborné subjekty, IZS). Snímací jednotku Personal Inspect si můžete pořídit za 4 800 Kč. Cena služby je 550 Kč měsíčně.

Zdroj: <http://www.seniorinspect.cz/>

TÍŠŇOVÝ TELEFONNÍ PŘÍSTROJ NEO

Pro reálné potřeby seniorů jsou k dispozici dva modely. NEO KLASSIK lze napojit v domácnosti seniora přes kabel na pevnou linku. Pokud není pevná linka k dispozici, řešením je přístroj NEO GSM, který má v sobě zabudovaný GSM modul a komunikuje bezdrátově. V případě úrazu, nevolnosti nebo jiného nebezpečí se hovor s volanou osobou



aktivuje stisknutím náramkového vysílače s tísňovým tlačítkem ATOM. Po aktivaci tlačítka postupně zařízení NEO obvolává až 4 různá telefonní čísla, dokud se nedovolá a nedostane od volaného potvrzení. NEO umožňuje velmi hlasitou komunikaci mezi volajícím (seniorem) a volaným. Radiový dosah pokrývá i velký byt. Zařízení lze rovněž napojit na dispečink sociálních služeb, který je k dispozici 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. K telefonnímu přístroji NEO lze dokoupit celou řadu přídatných bezdrátových zařízení, které výrazně rozšíří jeho funkční možnosti, jako jsou detektor plynu, kouře nebo vody, infračervené detektory pohybu, detekční podložky nebo detektory pádu a další.

Zdroj: www.penzista.net

Zajímavá novinka z Ostravy

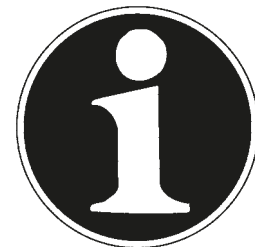
Policie v Ostravě začala proti kriminalitě páchané na starších lidech bojovat technikou. Městští strážníci nyní zájemcům z řad seniorů montují v bytech nouzové tlačítko, jehož signál je napojen na policejní ústřednu. Jedno z tlačítek je zabudované přímo do speciálního náramku. Důchodci si tak mohou jednoduše a rychle přivolat pomoc v případě napadení nebo náhlých zdravotních potíží. Poté, co senior tlačítko zmáčkne, operátorce městské policie přijde na počítač SMS zpráva. Policisté pak volají seniorovi zpět a informaci ověřují. K případu vyjíždějí automaticky, pokud se s majitelem zařízení nespojí.

*zpracovala Helena Jelínková
terénní sociální pracovnice LORM Brno
Zdroj: ČT24*

Okamžik vydal Manuál pomoci nevidomým

Petra Pazderková (Hošová), Marie Hůrková a Miroslav Michálek na základě zkušeností z mnohaletého dobrovolnického projektu připravili Manuál pomoci nevidomým. Je

určen pro každého, kdo chce pomáhat lidem se zrakovým postižením, a to včetně dobrovolnických center. Na 35 stranách najdete praktické informace, doporučení a návody inspirující k pomoci v různých situacích. Dále se v manuálu dozvíte něco o historii dobrovolnického centra spolku Okamžik a o tom, co všechno obnáší spolupráce dobrovolníků s klienty. Vydání této publikace finančně podpořila Nadace O2. Zájemci o tištěnou verzi si ji mohou po domluvě na telefonním čísle 233 379 196, 775 209 055 nebo 604 841 926 vyzvednout v Okamžiku, v elektronické verzi je manuál ke stažení na stránkách www.okamzik.cz.



Petra Pazderková, Helpnet.cz

HLUCHOSLEPÉ OSOBNOSTI

Julie Fergusonová



Julii Fergusonové je něco málo přes třicet let, pochází ze Skotska, vystudovala biochemii a vyučuje přírodní vědy. Kromě angličtiny se domluví pěti dalšími jazyky, ráda cestuje, navštívila kolem dvaceti zemí a má v plánu další. Tato sympatická hluchoslepá mladá žena je inspirací nejen pro lidi s postižením. V tomto čísle Doteků se můžete seznámit s jejím životním příběhem. Přinášíme vám její vyprávění o tom, jak se s nadšením pustila do studia jazyků.

Jmenuji se Julie Fergusonová – a kam se hrabu na Helen Kellerovou! Nicméně i já jsem hluchoslepá. Mám těžké sluchové postižení a částečnou ztrátu zraku.

Mí rodiče si uvědomili, že mám problémy se sluchem, když mi byly 2 roky. Svoje první sluchadlo jsem ale bohužel dostala až ve 4 letech. V té době byla moje angličtina pro všechny nesrozumitelná, kromě mé maminky a bratra. Nedokázala jsem správně vyslovit ani svoje jméno.

Před nástupem do první třídy jsem proto absolvovala intenzivní logopedické lekce. Pamatuji se, jak jsem se snažila



naučit všechny ty divné zvuky. V paměti mi utkvělo hlavně trénování výslovnosti u slovíčka „spoon“ (lžíce). Při mojí sluchové vadě je pro mě obtížné slyšet souhlásky, především s, h, f. Během let jsem se to naučila obcházet pomocí odezírání a domýšlení si podle toho, co jsem schopná slyšet.

Základní škola byla... zajímavá. Milovala jsem učení, ale nesnášela jsem, když se mi děti posmívaly kvůli tomu, jak mluvím. S výslovností některých zvuků a hlásek jsem měla problémy a děti si mě proto dobíraly. Protože na můj sluch nebyl spoleh, začala jsem se více orientovat na psané slovo a stala se ze mě velká čtenářka. Bylo to i díky televizním titulkům, které jsme měli stále zapnuté. Titulky jsou výborná věc!

Když můj starší bratr začal chodit na střední školu, začala jsem se seznamovat s cizími jazyky a moc jsem se chtěla naučit nějakou jinou řeč než angličtinu.

Myslím, že v té době se pro mě komunikace stala velmi důležitou a líbila se mi myšlenka, že bych se mohla být schopná domluvit s lidmi z jiných zemí a číst v jejich jazyce.

Na střední škole jsem s velkým potěšením začala s francouzštinou. Jenže první lekci jsem skončila v slzách! Učitelka nevěděla o mém sluchovém postižení, v hodině pouze mluvila a nepoužívala žádné psané poznámky. Pro mě to znamenalo, že celá krásná francouzština mi zněla jako naprosto nesrozumitelný lomoz. Učitelka se mě na něco zeptala, chtěla, abych cosi zopakovala – a já propadala panice. Od té doby jsem se naučila VŽDY požádat, jestli by pro mě mohli vyučující všechna nová slovíčka napsat.

I přes tento neslavný začátek jsem se francouzsky učila 4 roky a poté ještě další rok na univerzitě při mém studiu biochemie.

Druhý rok na střední škole mi k mé velké radosti přibyla ještě španělština. Tu jsem se učila 3 roky. V obou jazycích byla pro mě základem psaná slova. Pak jsem mohla pozorně poslouchat a snažit se co nejlépe opakovat. Zjistila jsem, že mám vlastně na jazyky docela talent. Gramatika mi vždy připadala snadná, bez problémů jsem si pamatovala nová slovíčka a ráda jsem je zkoušela používat.

Pamatuji se, že jednou při hodině španělštiny jsme



měli zpracovat esej o našich zálibách a o tom, co bychom chtěli v budoucnu dělat. Napsala jsem, jak s tátou vyjeme na měsíc :-). A o tom, že budu britskou předsedkyní vlády, vyhlásím nezávislost Skotska a začnu dělat předsedkyni vlády tam. Díky tomu, že mi starší bratr umetal cestičku (má stejné postižení jako já), mohla jsem mít pak při zkouškách zvláštní podmínky. Jak jsem říkala – gramatika, psaní i čtení byly pro mě snadné, ale problémy jsem měla s poslechem jazyka například z audio kazet. Proto jsem při poslechových zkouškách mohla mít reálného člověka, který mi text četl. Tak jsem mohla kromě poslechu zároveň použít i odezírání. Všichni se snažili mi pomáhat tím, že četli velmi čistě a stráááázně poomaaaluuu. Někdy bylo těžké, nezačít se tomu smát. Učitelé jazyka mě vždy hodně podporovali a nakonec jsem vyhrála cenu za nejlepší výsledky jak ve francouzštině, tak ve španělštině.

Na univerzitě jsem pak díky programu Erasmus dostala šanci studovat rok v zahraničí. Vybrala jsem si Švédsko. Švédsky jsem samozřejmě vůbec neuměla, ale výuka probíhala v angličtině a prvních 6 měsíců jsem mohla docházet na kurz švédštiny. Vždycky jsem se ujistila, že učitelé vědí od začátku o mých potížích se sluchem. V té době už jsem měla dost sebevědomí, abych kohokoliv požádala, aby mi vše zopakoval nebo napsal. Taky jsem se už nebála mluvit švédsky s cizími lidmi, ostych mě přešel už na střední škole. Pouze jednou mě odradil kamarád, když řekl, že moje švédština zní, jako když mluví jejich papoušek. S ním jsem se pak už moc ráda nebavila.

Život v cizí zemi je to nejlepší, pokud se chcete naučit jazyk. Většina filmů v kině měla švédské titulky, stejně tak i pořady v televizi. Hodně slovíček jsem pochytila při sledování seriálů. Moje švédština je takový mix podřadných sladčáků a odborné biochemické terminologie.

Hned po promoci, když mi bylo 22 let, se ukázalo, že kromě sluchu se mi zhoršuje i zrak. Byla mi diagnostikována pigmentová retinopatie, což obnáší šeroslepotu a zhoršující se tunelové vidění. Naštěstí mám stále dobré centrální vidění, které potřebuji při čtení i při mé práci učitelky přírodních věd.

I přes tyto obtíže jsem se pak rok věnovala studiu zá-



kladů gaelštiny – to je asi jediný jazyk, kde je můj skotský přízvuk výhodou. Vybrala jsem si tento jazyk, protože jsem Skotka a protože ráda poslouchám písničky v gaelštině. Lekce jsem si nahrávala a doma pak trénovala správnou výslovnost.

Zatím posledním jazykem, který bych se chtěla naučit, je japonština. Tady mě už můj nedostatečný zrak začíná omezovat. Centrální vidění se mi trochu (a pravděpodobně jen dočasně) zhoršilo kvůli tekutinou vyplněným kapsám pod sítnicí. Je to, jako kdybych se dívala přes kapku vody. Proto není tak jednoduché naučit se kanji (znakový systém používaný pro zápis japonštiny). Znaky si musím zvětšovat, abych je přečetla správně. Navíc jsem, co se týká japonštiny, samouk. Zatím jsem se naučila význam asi 350 kanji. Snažím se zvládnout 5 až 10 kanji za den, ale jen jejich význam v angličtině a jejich zápis. K výslovnosti se plánuji vrátit později.

Znalost jazyků si udržuji četbou knih a časopisů, komiksů i kuchařských knih. Ráda poslouchám hudbu v cizích jazycích nebo sleduji filmy s titulky v originálním jazyce. Kvůli japonštině jsem teď ale ostatní jazyky lehce zanedbávala. Připravuji se totiž na delší cestu po Japonsku, fascinuje mě místní kultura a také mě baví manga (japonské komiksy). Myslím si, že je neslušné cestovat do cizí země a nepokusit se naučit alespoň pár základních frází. Často překládám i pro studenty i učitele, když jazyk neovládají nebo se stydí promluvit.

Lidé bývají překvapení, že jsem se zvládla naučit cizí jazyky – a to je svým způsobem odrazující. Vypadá to, že automaticky předpokládají, že sluchově postižený člověk nemůže něco takového dokázat. Bojím se, že tento přístup může negativně ovlivnit některé handicapované lidi. A ti pak s učením ani nezačnou. Snažím se proto své studenty naučit nejen přírodní vědy, ale také určitý životní postoj. Chci, aby neměli zbytečně nízká očekávání, ať už se to týká handicapovaných nebo jich osobně. Pokud člověk opravdu chce a tvrdě pracuje, může zvládnout cokoliv.

Mimochodem, můj bratr mluví plynule německy, protože 6 let v Německu žil. Upřímně řečeno, jeho sluchové i zrakové postižení je těžší než moje. Hodně jsem se od něj

naučila a často se spolu bavíme o tom, jak některé věci zvládat. Vždycky mi velmi pomáhal.

A o tom, jak dopadla moje cesta po Japonsku, si budete moci přečíst třeba někdy příště.

Pro Doteky přeložila Hana Dvořáková

Zdroj: <http://www.fluentin3months.com/no-limitation/>

ZE SVĚTA

Učitelka tance



Dav mužů a žen různého věku se jako každý pondělní večer vlní v rytmu hudby – právě probíhá pravidelná letní akce „Salsa In The Park“ (Salsa v parku), kterou pořádá komunitní centrum Blackstone v americkém Bostonu. Na jednom z tanečních parketů učí instruktorka Kerry Thompsonová skupinku mládeže, jak se tančí salsa a bachata (latinskoamerické tance). Všichni ji pozorně sledují a nespouštějí z ní oči – jsou neslyšící. „Vím, že je to těžké,“ znakuje Kerry svým studentům, „ale když vytrváte a budete to dál zkoušet, tak to zvládnete!“

I Kerry je od narození těžce sluchově postižená. Když jí bylo 10 let, přidalo se i progresivní degenerativní onemocnění sítnice, které se u Kerry projevuje šeroslepotou, tunelovým viděním, světloplachostí a postupnou ztrátou centrálního vidění. Lékařská diagnóza zněla: Usherův syndrom. To však nebylo pro Kerry překážkou, která by jí bránila v uskutečnění jejích snů.

Kerry začala tancovat už jako malá. V Louisianě, kde vyrůstala, chodila na hodiny baletu a stepu. Musela nosit vestu, na které měla připevněnou část sluchadla, aby mohla dělat piruety beze strachu, že jí sluchadlo odletí. Děti si z ní dělaly legraci, a tak jí maminka na vestu našila postavičky Šmoulů a dalších pohádkových oblíbenců. A najednou tu vestu chtěly mít všechny děti. „Takhle mě rodiče vychovávali: když narazíš na nějakou bariéru, najdi



na tom něco pozitivního,” říká Kerry. Když už si její rodiče nemohli dovolit platit za taneční lekce, zkusili ji zapsat na hodiny, které probíhaly zdarma. Jenže instruktoři Kerry odmítli přijmout kvůli sluchovému postižení. S tancem tedy prozatím musela skončit, když jí bylo 6 let.

Ani se vzděláváním to nebylo jednoduché. Kerry měla spolu se svým bratrem, který má také Usherův syndrom, navštěvovat školu pro neslyšící, která byla stovky mil daleko od domova. Jejich matka však pro ně doslova vybojovala možnost navštěvovat běžnou školu doma, kam chodila i jejich starší sestra. Přijali je nejprve na zkoušku. A už ve třetí třídě chtěla učitelka zapsat Kerry do programu pro talentované děti. Ředitel školy to však odmítl kvůli jejímu sluchovému postižení. I na střední škole patřila k nejlepším studentům a vážně uvažovala o studiu pediatrie na univerzitě v Louisianě. To však nebylo vzhledem k její hluchoslepotě možné. A tak se přihlásila na Harvard, kde v roce 2008 získala diplom z psychologie.

Tancovat znovu začala, když jí bylo 22 let. V té době se přestěhovala do Bostonu a její kamarádka ji vzala s sebou na lekci salsy. Říká, že do tohoto tance se zamilovala hned na první hodině, i když začátky byly velmi těžké. Musela se plně soustředit, aby byla schopná kopírovat pohyby učitele, ale i tak jí spousta důležitých věcí unikala, například jak správně dýchat či počítat do rytmu. Zkušenější účastníci kurzu s ní nechtěli tančit, někteří učitelé neměli trpělivost a křičeli na ni, když byla mimo rytmus nebo spletla kroky. Ale každý malý úspěch a podpora od několika tanečníků pro ni byly velkým povzbuzením. Nenechala se odradit a díky své vytrvalosti a odhodlání se naučila tančit tak, že začala vystupovat s taneční skupinou a věnuje se výuce ostatních. Její neslyšící přátelé jí říkali, že by taky rádi zkusili tancovat. „Když jsem se to naučila já, může se to naučit každý, pomyslela jsem si,” říká Kerry.

Vytvořila program „Silent Rhythms“ a od roku 2008 se v něm vystřídalo již 3 000 lidí s různým postižením, kteří se chtějí učit tančit. Při výuce neslyšících používá znakový jazyk, rytmus a kroky odpočítává na prstech zdvihnuté ruky. Hluchoslepí tanečníci se dotýkají jejích rukou, nohou a hlavou, aby cítili jejich pohyby. Učí je, jak cítit rytmus prostřed-

nictvím vibrací podlahy, povzbuzuje je, aby si vyzkoušeli hudební nástroje, které jim umožní lépe pochopit rytmus.

Pro Kerry, které kdysi říkali, že jako neslyšící tancovat nemůže, dnes tanec představuje nejen podstatnou část života, ale i jeho smysl. „Je to pro mě obrovská radost, učit tancovat lidi, o kterých si společnost myslí, že se to učit ani nemohou. Ten moment, kdy můj student najednou pochopí, co má dělat a co po něm chci, je k nezaplacení.“

Před dvěma lety se Kerry, které je dnes 36 let, zhoršil zrak natolik, že vlastní tancování musela omezit. Přestala vidět v šeru, nemohla sama chodit domů po večerních lekcích, měla problém pohybovat se po málo nasvíceném tanečním parketu. Kontaktovala tedy místní organizaci na pomoc hluchoslepým a nyní využívá služeb průvodce a tlumočnicka. Naučila se Braillovo písmo a chůzi s bílou holí. Sama také pracuje jako programová koordinátorka ve fondu, který pomáhá lidem s postižením. Ráda by se ještě naučila klasické tance a taky chce zkusit hip-hop. Ví, že tanec pro ni bude čím dál náročnější, ale přináší jí takový pocit naplnění, že se ho jen tak nevzdá. Své studenty učí nejen taneční pohyby, ale i způsob, jak se zapojit do společenského života a spojovat lidi z různých prostředí.

Přeložila Hana Dvořáková

Zdroj: www.bostonherald.com/news



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Jubilea

V prvním čtvrtletí roku 2016 oslaví svá životní jubilea tito členové, klienti a přátelé LORM z.s.:

30 – Michal Trégr, Chomutov

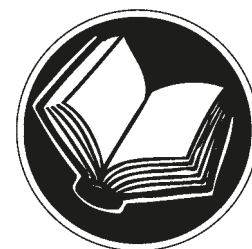
50 – Martina Berková, Litoměřice

55 – Zdeněk Sedláček, Sedlčany

70 – Oldřich Ťukal, Praha

81 – Petr Baráček, Praha

83 – Antonín Ambrůžek, České Budějovice





- 86 – Marie Höferová, Praha
87 – Bohumil Volf, Bohumín-Záblatí
88 – Věra Horáková, Praha
89 – Olga Klausová, Liberec
91 – Marie Shonová, Praha
92 – Vlasta Maňhalová, Praha
93 – Marie Němcová, České Budějovice

Všem jubilantům přejeme mnoho zdraví, samé krásné chvíle, příjemné zážitky a veselou narozeninovou oslavu!

Rozloučení

Začátkem ledna náhle zemřela paní *Helena Číchová*. Byla členkou LORMu krátce, jen asi rok. I za tu dobu však s námi absolvovala mnoho akcí – účastnila se celé řady pražských klubů, které si velmi užívala, a mnozí jste ji mohli poznat i loni na Lormolympiádě. Byla skromná, obětavá a příjemná, takže brzy mezi pražské Lormáky zapadla. Její odchod nás opravdu zasáhl a bude nám všem chybět!

V lednu nás v 87 letech navždy opustila paní *Anna Zemanová*. Byla dlouholetou klientkou LORMu, někteří ji pamatujete z našich rehabilitačních pobytů. My v Praze jsme ji dříve vídali na pražských klubech. Na posledním, kterého se zúčastnila, nás pozvala do svého bydliště Rožmitálu pod Třemšínem na návštěvu zámku. Ten jsme si prohlíželi v roztomilých dobových kostýmech. Paní Anička byla velice pozitivní a nepamatuji se, že by si kdy na něco stěžovala. S láskou vzpomínala na svého manžela, nevidomého hudebníka, i na svou dlouholetou práci v tiskárně pro nevidomé. Po jejím úsměvu a společnosti se mi bude stýskat!

Jana Kašparová
terénní sociální pracovnice Praha

ZÁLIBY (HOBBY)

LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY



Mařinka léčí nadýmání a posiluje nervovou soustavu

Tato lesní bylinka je pro svou příjemnou vůni i chuť značně oblíbená, především v lidovém léčitelství. Sušená nať mařinky se dodnes přidává i do směsi vonných látek potpourri a parfémů.

Mařinka vonná (latinsky *Asperula odorata*), v současnosti též uváděná jako svízel vonný, je vytrvalá, 10–30 cm vysoká bylina. V zemi má slabé větvené oddenky, z nichž vyrůstají četné a přímé čtyřhranné lodyhy. Ty jsou tvořeny z bohatých nepravých přeslenů lysých kopinatých listů s drsným okrajem a krátkou osinkou na špičce. Na koncích lodyh vyrůstají vidlanovité laty s drobnými bílými kvítky. Plodem je kulatá dvojnažka se štětinkovitými háčky, kterými se přichytává k srsti zvířat i na oděv člověka a je roznášena po okolí. Celá rostlina při pomačkání nebo sušení silně voní po čerstvě posečeném senu.

Je hojně rozšířená téměř po celé Evropě a vyskytuje se také v západní Asii a Severní Americe. Mařinka často vytváří souvislé porosty na rozsáhlých plochách. Roste především v dubových, bukových a habrových lesích, často ji najdeme i ve smrčínách, podél lesních cest a na pasekách. Kvete od konce dubna do června.

Používanou částí této rostliny pro léčebné účely je nať, sbíraná krátce před rozkvetem nebo na počátku květu během května a června, nejlépe kolem poledne. Mařinku sbíráme opatrně, protože se snadno vytrhává ze země i s kořeny, proto je nejvhodnější ji odstříhávat nebo sežínat ostrým srpem. Jelikož se snadno zapaří, musíme ji sušit rychle na vzdušných místech ve stínu nebo v sušičce, nejlépe ve slabých vrstvách, přičemž teplota nemá překročit 35 °C. Během sušení je možné nať obracet, neboť se nedrobí. Bezpodmínečně ji však musíme sušit odděleně od jiných rostlin, které by jinak načichly jejím silným senným



pachem. Správně usušená nať si musí uchovat původní zelenou barvu, hořce kořenitou chuť a silnou vůni sena. Skladujeme ji v dobře uzavřených nádobách (nejlépe v plechovkách) na suchém a temném místě.

Látky obsažené v mařinkové nati mají protikřečové účinky, pomáhají proti nadýmání a bolestem břicha a působí močopudně. Celkově podporují trávení a uklidňují, takže je vhodná při nespavosti a nervovém vyčerpání. Rovněž výrazně snižuje srážlivost krve, čehož se využívá hlavně při léčbě trombóz, zánětů křečových žil, hemoroidů a následků srdečních infarktů. Nesmí se však používat dlouhodobě, jedná se totiž o mírně jedovatou bylinu s vedlejšími účinky, projevujícími se zejména bolestmi hlavy, závratěmi nebo zvracením. Při předávkování je ohrožena funkce jater, v ojedinělých případech může dojít i k zástavě dechu nebo srdce! Z těchto důvodů musíme být s dávkováním velice opatrní, optimální dávkou je jedna a půl lžičky sušené nati denně na osobu.

Pro svoji krásnou a dlouhotrvající vůni je mařinka též velmi oblíbená v kuchyni jako koření. Již před tisíciletím se zejména na území dnešního Německa pilo májové víno, připravované z mladých výhonků mařinky, vyluhovaných ve víně. Francouzi mají ve zvyku přidávat mařinku do šampaňského vína, zatímco ve Švýcarsku do koňaku či benediktinky. V jiných evropských zemích slouží čerstvé listy k ochucení limonád a džusů. Na severu Evropy mařinkou dodnes ochucují některé druhy uzenin.

Zdeněk Sedláček

Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ



Milá redakce a čtenáři Doteků,

srdečně vás zdravím z Chomutova a moc děkuji za uveřejňování veselých povídek, které přináší život zrakově i sluchově postižených, kteří dokáží brát to postižení statečně a s úsměvem. Prostřednictvím Doteků vyzývám i vás, čtenáře našeho pěkného časopisu, abyste se také zapojili. Vždyť veselá mysl je půl zdraví. Tak ještě jednou moc pozdravů do redakce i všem milým čtenářům Doteků.

Pavla Sykáčková

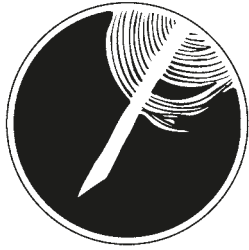
Při čekání

Vašek nechodil na nákupy rád, ani s manželkou Janou. Rozčilovalo ho to zdlouhavé vybírání, a tak raději čekal před obchodem. Často bručel, že je tam manželka dlouho. Domlouval jí a zdálo se mu, že to pomohlo. Najednou zbytkem zraku spatřil vedle sebe tichý stín. Pomyslel si, že se manželka asi zlobí, a tak se snažil udobřovat: „Jano, copak bude dneska k obědu?“ Ticho, a tak znova: „No tak, Jano, copak bude k obědu?“ A tu se ozvalo: „Pane, já nevím, co budete obědvat vy, já vařím dnes šklubánky a jmenuji se Máňa.“

S pejskem je to snadné

Pro nás zrakově i sluchově postižené je velmi nesnadné oslovovat lidi na ulici, i když po tom toužíme. Chceme poznat nové přátele, ale zároveň máme strach, jak bude oslovený reagovat, neztrapníme se? Když jsem chodila na procházky s Majdou, bylo po problému. Lidé pochválili pejska, pohládili kožíšek a navázat hovor bylo jednoduché.

Jednou jsme s Majdou šly kolem maminky s malým chlapcem. Báł se Majdy a schovával se za maminku. „Neboj



se toho pejska, nic ti neudělá,” uklidňovala jsem chlapce i maminku. „Jo, já se radši bojím. Já už se jednou o pejska kousl!”

I když se mi psí rasy pletou,
Však je těch ras dost.
Řeknu vám to jednou větou.
Pejsek je vždy pro radost.

S bílou holí vesele i vážně!

Spokojeně jsem si to vykračovala s bílou holí po chodníku v našem městě, když tu zpoza rohu vyletěl chlap, zakopl o mou hůl, šlápl do louže a vyštěkl: „Co s tím bidlem tady meleš, slepice jedna!” Než jsem stačila hlesnout, podíval se lépe a už mírně řekl: „To jsem ale vůl, vždyť je to bílá hůl, promiňte!” A byl pryč.

Kamarád Zdeněk Šanda přecházel přes cestu tak, že vztyčil bílou hůl vodorovně před sebe a tvrdil, že je tak chráněný. Jednou však při vztyčování hole nabral sukničku slečny před sebou a nesl jí nevěda jako prapor. A tu se za námi ozvalo: „Hele, slepej, a jak je zvědavej!”



VZKAZY MOUDRÝCH

Moudrost je znalost, která je v samém jádru osobnosti, o kterou se tvrdě bojuje celý život a které se potom používá pro všeobecné dobro.

Jaro Křivohlavý

Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc. (19. 3. 1925, Třebenice – 27. 12. 2014, Praha) byl český psycholog a spisovatel. Zabýval se psychologií zdraví, experimentální psychologií, logoterapií, pozitivní psychologií a problematikou manželského života. Napsal řadu populárně-vědeckých knih věnovaných mj. tématům štěstí, stresu, stárnutí nebo odpuštění a jeho pozitivním vlivu na lidské zdraví.

RECEPTY



Pórková polévka

Spolu s jarem vítám i vás, milí vařící! Je pravdou, že na rozdíl od dob minulých už není třeba těšit se na jaro ve smyslu konečně čerstvé zeleniny ze zahrádky či tržiště, neboť nyní můžeme během celého roku bez potíží zakoupit zeleniny i ovoce co hrdlo ráčí. Přesto, snad ze sentimentality, jsem pro dnešek zvolila polévku z jarního póрку, kterou zvládnete coby dup.

Potřebujeme: *sůl, pepř, muškátový květ, olej (sádlo, máslo), hladkou mouku, 2 kostky masoxu (zeleninového bujónu) bez glutamanu, šlehačku, cca 1/2 kg póřku*

Do hrnce zhruba čtyř až pětilitrového dáme 3 lžíce oleje (sádla, másla), 2 lžíce hladké mouky a dobře rozmícháme. Jakmile začne jíška hnědnout (lehce vonět), přilijeme 2 litry vody a metličkou rozšleháme. Přidáme 2 kostky masoxu nebo bujónu, přisypeme nakrájený pórek, promícháme a vaříme cca 10 minut, než je pórek měkký. Během této doby také vsypeme lehce pepře a muškátového květu, osolíme. Nakonec vše rozmixujeme ponorným mixérem. Podle chuti přidáme šlehačku, necháme přejít varem a polévka je hotová. Na talíři možno přihodit opraženou housku nebo chleba, pažitku, petrželku, nasekanou jarní cibulku, zkrátka to, co vám záhon nabídne. Je to rychlé, snadné, levné, syté, zdravé, dobré, dostupné, české a ke všemu i hezké 😊.

*Zdena Jelínková
metodička LORM z.s.*

DOTEKY. Časopis LORM z.s., Jaro, číslo 86. 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 ve zvětšeném černotisku: QT Studio s.r.o., Hornokrčská 561/60, 140 00 Praha 4

Náklad: 140 černotiskových výtisků

Tisk v Braillově písmu: Teiresiás – Středisko pro pomoc studentům se specifickými potřebami, Masarykova univerzita, Komenského náměstí 2, 602 00 Brno, www.teiresias.muni.cz

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 by si přáli zaslat 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. Zasláné rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele.

Uzávěrka příspěvků do čísla 87 (Léto 2016) je 15. 5. 2016.



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