

# DOTEKY

99  
2019



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ  
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND

ČASOPIS LORM z.s. – LÉTO



VERŠE • ÚVODNÍ SLOVO • ZPRÁVY Z LORMU • NAD  
DOPISY ČTENÁŘŮ • SPLNĚNÉ PŘÁNÍ • MÍSTO MÉHO  
SRDCE • ROZHOVOR • PRÁVNÍ PORADNA • ZDRAVÍ •  
INFORMACE • OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH  
• ZE SVĚTA • ZÁLIBY • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

5 • JAK NÁM POMÁHAJÍ NAŠI DOBROBĚŽCI?

21 • ROZHOVOR: PŘÍRODNÍ ÚKAZ

28 • ZDRAVÍ: KERATOKONUS

37 • ROGER DEMOSTHENES O'KELLY



|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>VERŠE – Slepec a vodící pes . . . . .</b>                                 | <b>3</b>  |
| <b>ÚVODNÍ SLOVO . . . . .</b>                                                | <b>4</b>  |
| <b>ZPRÁVY Z LORMU</b>                                                        |           |
| Jak nám pomáhají naši dobroběžci? . . . . .                                  | 5         |
| Oslavte s námi stovku! . . . . .                                             | 8         |
| Okénko do Jihočeského kraje . . . . .                                        | 8         |
| <b>NAD DOPISY ČTENÁŘŮ . . . . .</b>                                          | <b>10</b> |
| Vzpomínka na zimu / Oživené vzpomínky / Trapásky                             |           |
| <b>SPLNĚNÉ PŘÁNÍ</b>                                                         |           |
| Není přání jako přání . . . . .                                              | 13        |
| Splněná přání z pohledu Graylingu . . . . .                                  | 14        |
| <b>MÍSTO MÉHO SRDCE</b>                                                      |           |
| Everest aneb hora plná turistů (3. část) . . . . .                           | 17        |
| Mým srdcem je Valašsko . . . . .                                             | 20        |
| <b>ROZHOVOR – Přírodní úkaz . . . . .</b>                                    | <b>21</b> |
| <b>PŘÁVNÍ PORADNA</b>                                                        |           |
| Maximální výše příspěvku na péči se v roce 2019 zvýší. . . . .               | 23        |
| Navýšení příspěvku na péči ve III. a IV. stupni závislosti . . . . .         | 27        |
| <b>ZDRAVÍ</b>                                                                |           |
| Keratokonius . . . . .                                                       | 28        |
| Pět nejrozšířenějších mýtů o cukrovce . . . . .                              | 31        |
| <b>INFORMACE</b>                                                             |           |
| INSPO 2019 ukázalo, jak umělá inteligence pomáhá<br>handicapovaným . . . . . | 34        |
| Neslyšící volá na úřad, slepý mu online odepisuje . . . . .                  | 36        |
| <b>OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH</b>                                      |           |
| Roger Demosthenes O'Kelly. . . . .                                           | 37        |
| <b>ZE SVĚTA</b>                                                              |           |
| Braillova rukavice . . . . .                                                 | 38        |
| Čip v sítnici spojený s brýlemi má lidem vracet zrak . . . . .               | 40        |
| Brýle pro barvoslepé. . . . .                                                | 41        |
| <b>ZÁLIBY . . . . .</b>                                                      | <b>42</b> |
| Modrý pohled . . . . .                                                       | 42        |
| Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ. . . . .                          | 43        |
| <b>VZKAZY MOUDRÝCH. . . . .</b>                                              | <b>46</b> |
| <b>RECEPTY – Placičky od horníků . . . . .</b>                               | <b>47</b> |

*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

### Slepec a vodící pes

Kráčí slepec po ulici a jistí se bílou holí,  
v druhé ruce postroj drží a v něm pejsek běží.  
Přesně podle pokynů, jak mu pán či paní velí.  
Je to pejsek vodící, vodí všude velmi rád,  
nejraděj domů však.

I když neumí číst, psát,  
všemu hned porozumí,  
záleží však na člověku, jak mu povel poví.  
Pes si nesmí nic špatného dovolit,  
za dobrou věc je ho třeba pochválit,  
podrbat a pohladit,  
polaskat...

On radostně zaštěkne, podá packu a je rád,  
pomůže v každé době, je víc než jen kamarád!

*Jana Brožková*



## ÚVODNÍ SLOVO

Blýská-li se z jasna, blýská se na časy, praví jedna z letních pranostik. A nám se na jaře blýsklo – dotace MPSV jsou natolik slušné, že (zdaleka nejen) díky nim si můžeme dovolit uspořádat 3 letní pobyty a v září Lormolympiádu (LO), a to za více než příznivou cenu pro účastníky: pobyt 1 000 Kč za osobu, LO 250 Kč! Tak ať se nám v LORMu nadále takto a více blýská, abychom se mohli setkávat na pobytech, na klubech, individuálně – a propos, kluby! Například v tomto čísle Doteků nás na jeden pražský s sebou vezme Váša Turková. Ne že by další pobočky v klubové činnosti pokulhávaly, naopak, ovšem nenašel se zatím dopisovatel, který by čtenáři některý z posledních představil. Spolupráce s agenturou Grayling se zdárně rozvíjí, další přání jsou splněna. Jaká? Že nevíte? Počkejte a doufejte – třeba nám o nich zase někdo z vás, kteří už byli potěšeni, napíše. Zatím si můžete čekání zkrátit čtením informací o nových kompenzačních pomůckách, vycestovat s Veverkou naposled do Himálaje, poučit se z rubriky Zdraví, mrknout se s Bizonem do přírody... Letní číslo našeho čtvrtletníku doslova praská ve švech ve všech rubrikách, pořád se něco děje, stále se dozvídáme nové věci, události, informace, až by z toho jednomu šla hlava kolem. Ještě že je léto, odpočinku a slastného povalování čas, od rána do večera dnů plných slunečního jasu kvas, joj! No, na druhé straně – hlavně ať neuhodí tropy, to by zas až taková výhra nebyla (praví nesnášenlivec vedrový). Jak se správně říká – všeho s mírou: jídla, pití, cestování, tepla, chladu, deště, sucha, novinek, zážitků, povalování, povalování, ach, to povalování...

Tak krásné a všemi směry vydařené léto, vážení přátelé, ať ho prožijete ve zdraví, v klidu a hlavně vesele!

*Zdena Jelínková  
metodička LORM z.s.*



## Jak nám pomáhají naši dobroběžci?

Když jsme se v roce 2014 zapojili mezi charitativní organizace, za které je možné běžet vytrvalostní běhy, přineslo nám to novou formu podpory od našich příznivců a dárců. Překonání sám sebe a uběhnout 5 nebo 10 km, troufnout si na 21,0975 km (půlmaraton), nebo dokonce na 42,195 km (maraton) je už pořádná výzva, navíc oceněná dobrým pocitem, že neběžím jen pro sebe, ale za dobrou věc, v našem případě za hluchoslepé.

Od roku 2014 do roku 2018 se za LORM a hluchoslepé na starty běžeckých závodů pořádaných organizací Prague International Marathon (PIM/RunCzech) postavilo celkem 526 běžců a podpořili nás za těch 5 let dary v celkové výši 224 343 korun! Mnozí běžci nezůstali u jednoho běhu, někteří začínali na 5 nebo 10 km a po pár letech si troufli i na půlmaraton nebo celý maraton. A mnozí svým příkladem inspirovali další a přivedli k nám nové zájemce.

Mezi všemi běžci máme i tzv. dobroběžce, kteří si přes nás zakoupí u organizátora startovní číslo, přispějí nám darem dle svých finančních možností, ale navíc vytvoří i běžeckou výzvu a osloví své přátele a známé, aby jejich běh podpořili finančním darem pro LORM.

V letošním roce s devítkou na konci máme k 10. květnu už přihlášeno 233 běžců a také už máme několik dobroběžců, kteří na [darujme.cz](http://darujme.cz) zveřejnili své běžecké výzvy. Dovolte, abych vám je blíže představila, protože si podle mne zaslouží naši pozornost a velké poděkování.

Prvním letošním dobroběžcem byl Vojtěch Jiroušek, který se na nás v lednu obrátil sám s nápadem, že by rád běžel za hluchoslepé pražský půlmaraton. Vojta byl úplně první, komu jsme vytvořili výzvu na [darujme.cz](http://darujme.cz), a pro LORM získal celkem 2 400 Kč! Co tomu předcházelo a proč si Vojta vybral právě nás? „V dubnu 2018, po mnoha letech bez sportu a jako správná kancelářská krysa, jsem měl problémy se zády, byl jsem věčně unavený, bez nálady a energie, a navíc mi zjistili vysoký cholesterol. Tehdy jsem si řekl, že takto to dál nejde. Začal jsem chodit na kruhové



tréninky, běhat, přidal jsem tréninky na letenských schodech a svou snahu jsem zakončil úspěšným absolvováním Predator Race na Klínovci. Nyní, po pár týdnech volna, 8 měsících sportování a o 16 kg lehčí, jsem přijal novou výzvu – uběhnout pražský půlmaraton! Ano, běhám teprve pár měsíců a těch 21 kilometrů bude bolet, ale proto to člověk dělá, aby překonal sám sebe. A když jsem na stránkách RunCzech zjistil, že svým během mohu přispět lidem, kteří v běžném životě čelí denně pro mě naprosto neuvěřitelným výzvám, rozhodl jsem se zaregistrovat se jako dobroběžec. Věřím, že tím oslovím pár lidí, kteří se rozhodnou hluchoslepé podpořit.“ Více o projektu na <https://www.darujme.cz/projekt/1201568>.

A Vojtova výzva zanedlouho inspirovala dalšího běžce, konkrétně Tomáše Cironise. Tomáš už za nás se svým bratrem Adamem běžel loni v září večerní 10kilometrový běh Prahou a letos se oba bratři rozhodli uběhnout pražský půlmaraton. Tomáš jako dobroběžec oslovil své přátele a známé následující výzvou: „Hraju florbal, tím bych měl začít. Při florbale dvakrát zasprintujete a jdete na dvě minuty střídat. Nic složitějšího a to mi vyhovuje. Běhám krátké rovinky – jsem prostě Rovinkář. Jenže půlmaraton už není jen tak ledajaká rovinka, to už je docela štreka... Ale je to nic v porovnání s tím, co musejí denně porážet lidé s hluchoslepotou. A dávám si závazek navíc – pokud nedoběhnu tuhle trochu delší rovinku v čase pod 1:59 hod., dorovnáám ještě polovinu vybrané částky. Ať mám pořádnou motivaci!“ A jak to celé dopadlo? Tomášovi se podařilo vybrat 222 % cílové částky, konkrétně 7 760 Kč. A protože Tomáš doběhl do cíle v čase 2 hodiny 33 minut, dodržel své slovo a vybranou částku dorovnal ještě o 50 %, tj. o 3 880 Kč na celkovou částku 11 640 Kč! Více o projektu na <https://www.darujme.cz/projekt/1201633>.

Do třetice všeho dobrého – v březnu se mi ozval kamarád Ondřej Suchánek. Ondra už za LORM a hluchoslepé před lety uběhl budějovický půlmaraton, pak ale do jeho života vstoupila vážná nemoc: „Před třemi roky jsem uběhl i půlmaraton. Před dvěma roky ve mně propukla Crohnova nemoc a dnes neuběhnu skoro nic. Naštěstí se mi podařilo nemoc dostat pod kontrolu a vracím se k běhání. A proč zakládám tuto výzvu? Nemoc mi pomohla si uvědomit,



že existují lidé, kteří na tom nejsou se zdravím tak dobře jako my, a i přesto umí žít šťastný život. Pomohlo mi to taky uvědomit si, že zdraví je opravdu to nejdůležitější, co můžeme v životě mít. Proto jsem se rozhodl, že uběhnu s Crohnem pro hluchoslepé 7. září Birell Běh večerní Prahou 10 km.” Tato výzva je až do 7. září stále aktivní, a tedy můžete ji podpořit i vy darem nebo jen sdílením Ondrovy výzvy mezi vašimi přáteli: <https://www.darujme.cz/projekt/1201665>.



Ale tím nekončíme, přátelé! Právě dnes jsme zveřejnili čtvrtou výzvu „Himálajských gazel“, za kterou stojí naše bývalá kolegyně a v současné době členka Dozorčí rady LORM Lenka Veverková, kterou si mnozí z vás pamatují pod přezdívkou „Veverka“. A co se skrývá pod tím originálním názvem? „Jsme čtyři holky, které nejraději tráví dovolenou s batohem na zádech. V zemích blízkých i dalekých, vysoko v horách i nízko v údolích, s pocitem svobody a domečkem sbaleným na zádech rády poznáváme nové země a lidi a nebojíme se žádné výzvy. Kdo jsme? Gabča, Míša, Bára a Lenka. Co o nás prozradila Lenka? Gabča je nejlepší zmrzlinářka ve Středočeském kraji, konkrétně v Rožmitálu pod Třemšínem. Vážně vyrábí zmrzlinu ☺. Míša je úžasná fotografka a cestovatelka, Bára je vášnivá běžkařka a závodnice tělem i duší. A co Lenka? Ta nás, ostatní gazely, přivedla k nápadu podpořit štafetovým během hluchoslepé. Lenka dřív pracovala v LORMu jako terénní sociální pracovnice a ví, že život hluchoslepých není peříčko. Hluchoslepí musí každý den překonávat vrcholky mnohem větší, než jsou ty himálajské...” A proto se „Himálajské gazely“ rozhodly sestoupit z výšin a uběhnout 25. června 2019 každá 5 km ve štafetě na rovince ve Stromovce (O2 Pražská štafeta 4x5 km). Tuto výzvu můžete také stále ještě podpořit darem nebo sdílením odkazu: <https://www.darujme.cz/projekt/1201841>.

Chtěla bych za nás za všechny poděkovat všem běžcům, kteří pro nás v minulosti běželi anebo se na nějaký závod teprve připravují: Smekáme před vašimi výkony a moc si vážíme vaší podpory!!!

*Petra Zimermanová  
ředitelka LORM z.s.*



## Oslavte s námi stovku!

Vážení a milí čtenáři,

v rukou držíte letní Doteky s pořadovým číslem 99. Ano, je to tak, to příští podzimní číslo se bude pyšnit číslem 100 a navíc uplyne 25 let od vydání prvního čísla. A to si zaslouží oslavu! Už jsme vás, gratulanty – pravidelné a věrné čtenáře, před časem vyzývali ke spolupráci, ale protože se oslava již blíží, obracíme se na vás znovu s velkou prosbou: Napište prosím našemu oslavenci do konce července, co pro vás znamená, čím pro vás je, co byste mu rádi vinšovali do dalších let. Chcete-li mu poděkovat, poděkujte, chcete-li ho změnit, změňte, jestliže vám svým obsahem někdy pomohl, inspiroval vás, ovlivnil, napište mu to! Kam? Na adresu [brno@lorm.cz](mailto:brno@lorm.cz) nebo nám váš příspěvek pošlete poštou na adresu LORM z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5. Všechny vaše články zařadíme do zvláštní přílohy připravené ke stému číslu čtvrtletníku, ve kterém si spolu s vámi, pamětníky historie, připomeneme, jak šel s Doteky čas...

*Zdena Jelínková  
metodička LORM z.s.*

## Okénko do Jihočeského kraje

Vážení čtenáři, milí Lormáci,

mé poslední setkání s vámi, čtenáři Doteků, bylo před necelým rokem. Bylo to v době, kdy jsem část své pracovní doby věnovala depistáži. Ptali jste se mě, co to vlastně znamená, a já vám slíbila odpověď – tady je.

Slovník cizích slov uvádí, že depistáž je vědomé, cílené, včasné vyhledávání nemocných nebo zdrojů nemoci v celé populaci nebo ve vybraných skupinách. A co depistáž znamenala pro mne? Jako první jsem musela řádně nastudovat postup z našich standardů. Následně jsem trávila hodiny u počítače a vytvářela seznamy nemocnic, poliklinik, neziskovek, očních a ušních lékařů, úřadů práce, domovů důchodců a tak dál a tak dál v celém regionu, kde „moje“ pobočka





působí. Další část práce spočívala v telefonátech za účelem dohodnutí osobní schůzky, což je také velmi zajímavá činnost – někdy jsem měla problém vůbec zjistit, s kým si tu schůzku dát ☺. Nemocnice mají pracovní pozice nazvané manažerka spokojenosti pacientů a zaměstnanců, tisková mluvčí, hlavní sestra nebo sekretářka ředitele – a pokaždé s vámi schůzky domlouvá někdo jiný. Úřady práce zase mají různě rozdělené kompetence. Zde jsem o povolení schůzky musela požádat někdy ředitele, někdy vedoucí dávek pro zdravotně postižené. Když jsem se konečně dovolala té správné osobě, chtělo se mi křičet hurá! Jen občas, no... občas, spíše většinou, jsem slyšela: „Nemáme zájem“, „Nemáme čas“, „Kdo že jste?“ A tak jsem vysvětlovala a vysvětlovala: kdo jsme, co vlastně chci, proč se chci setkat... Pomáhalo mi uvádět příklady, jak jinde spolupráce pomáhá. Když pracovnice nemocnice či úřadu souhlasila se schůzkou, začaly jsme domlouvat termín. Nešlo pouze o to, kdy mají čas oni a kdy já, mělo to další háček, například do města Strakonice je to z Jindřichova Hradce pěkný kousek a já tam z časových důvodů nechtěla jezdit víckrát: jednou do nemocnice, jednou na úřad práce, jednou do různých organizací nebo na polikliniku. Bylo třeba domluvit jeden jediný den, kdy mohou všichni. Takové domlouvání zabere velkou spoustu času!

Pak už stačilo jen vyrazit. Na zádech batoh plný letáků, brožurek, mapu města, do kterého jedu, pro mne někdy úplně cizího – tak třeba v Písku jsem byla po více jak čtvrt století. Taky jsem si s sebou vozila trochu nervozity a strachu. Na schůzkách musíte opravdu vědět a znát, chtějí spoustu informací o naší práci, o hluchoslepotě (s bývalou sestřičkou z očního se mi tak úplně nechtělo povídat o očních vadách ☺), o kompenzačních pomůckách, o sociálních dávkách, zkrátka o celé problematice – a věřte, je toho hodně! Občas jsem si uvědomila, jak je skvělé, že svou práci dělám přes osm let a už něco znám, ale i přesto mi někdy bylo úzko.

Ted' už mám depistáž na nějaký čas za sebou a vy zase máte aspoň přibližně představu, co znamená slovo depistáž v praxi.

*Jana Radová  
terénní sociální pracovnice jižní Čechy*



# NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

## Vzpomínka na zimu

Tak tu máme zase zimu a s ní pražské kluby, které naše terénka Jana Kašparová okořeňuje buď pozváním milých hostů s hezkým povídáním v klubovně, anebo se vydáváme za zajímavými historickými památkami. Tentokrát jsme se vypravili do Colloredo-Mansfeldského paláce. A já bych se s vámi chtěla podělit o dva krásné zážitky. Jedním byla samotná prohlídka paláce a druhým zážitkem bylo překvapení, o které se postarala Eva Drozdová. No posuďte sami.

Eva hned při příchodu do průjezdu paláce „vykřikovala“: „Támhle v tom okně ve třetím patře jsem bydlela. A tady v tom malém bydlela matka Báry Basikové. A taky sem kdysi chodíval za svým strýcem Luděk Munzar,“ dodala. V roce 2006 musela Eva palác opustit, dostala náhradní byt. Úplně jsem ji však viděla jako elegantní paní hraběnkou, byť bydlela v někdejší bytě pro služebnictvo.

Rekonstrukce paláce je postupná, zatím je dokončena ve druhém patře a tyto prostory slouží jako galerie. V prvním patře bydlela a společenský život vedla hrabata. Údajně tam byl na ples i Mozart. Plesy byly velkolepé. Bály se pořádaly v benátském stylu, tedy s bohatými róbami a maskami. Tento sál byl největším sálem v tehdejší Praze, ještě dnes velice krásný, dokonce s původní stropní malbou starou už 300 let. Během totality zde sídlila Československá akademie věd a pamětnice Eva potvrdila, že v tomhle velkém krásném sále byly silné police a spousta šanonů a svazků knih. Prostory sloužily jako archiv. Díky tomu se vše dochovalo, nic se nebouralo.

Krásná byla šlechtická ložnice s výhledem na Karlův most. Tam se natáčely scény z dvoudílného filmu Marie Terezie a údajně v těchto prostorách se točil i film Amadeus.

V každé místnosti byla kachlová kamna. Stěny zdobily gobelíny a imitace mramoru, jak se slušelo na barokní styl. V naší zemi se mramor netěžil, proto řemeslníci museli vyrábět imitaci ze sádky, do které přimíchávali barvu, pak vše vyhladili. Od opravdového mramoru byla k nepoznání.

Nyní restaurátoři provádějí sondáže stěn a připravují

materiál pro rekonstrukci celého prvního patra. Měli jsme štěstí, že jsme ještě prohlídku stihli.

Naše společná setkání končívají tradičně občerstvením. Ale dnes se neslo v úplně jiné atmosféře. Dnes bylo Valentýna, a tak jsme se i s paní hraběnkou Evou ☺ odebrali do kavárny s patřičným názvem Červená židle. A že to bylo posezení vskutku příjemné, nemusím ani dodávat.



*Václava Turková*

## Oživené vzpomínky

Na klub jsem tentokrát šla obzvlášť ráda. Vždyť v Colloredo-Mansfeldském paláci jsem bydlela! Bydleli jsme ve třetím patře, kam vedly nepohodlné vysoké schody. Byly původně určené pro služebnictvo. Do prvního a druhého patra vedly také široké kamenné schody, ale ty byly nízké, určené pro bohaté. Bydleli jsme v jednom ze sloučených bytů, který představoval kuchyň a jednu velkou místnost, kterou jsme rozdělili na dvě menší. Měli jsme vlastní WC, v kuchyni voda byla, ale koupelnu jsme neměli.

Při návštěvě paláce se mi vybavila už skoro zapomenutá vzpomínka na naši soukromou prohlídku sklepů, ke které nás vyzval náš syn. Sklep působil jako neuvěřitelně velké bludiště. Mnohé chodby byly slepé, končily dřevěným zátarasem. S sebou na prohlídku jsme si vzali provázek, abychom nezabloudili. V roce 2002 sklep velmi poničila povodeň a stal se hrobem pro spoustu myší. Ráda jsem věšela prádlo na půdě, která byla obrovská. Část půdy byla krásně čistá, ale druhou část používali holubi.

Při svém zkoumání domu jsem se dostala na balkon ve své době největšího tanečního sálu, který byl krásný a pohled na ten prostor byl monumentální. Byl tam nádherný malovaný strop, žel špinavý od létajících holubů, a sál se používal jako archiv Československé akademie věd. Bylo mi to líto.

Naproti ve dvoře ve druhém patře jsem viděla okna strýce herce Ludka Munzara. Ten jeho strýc mě jednou pozval na návštěvu. Měl větší byt než já, 3+1, krásné velké místnosti zařízené kvalitním starožitným nábytkem. Měl zálibu v krásných vázách, i lampy mě zaujaly. Po jeho smrti si všechno odvezl jeho synovec.



Dříve za totality jsme jako sousedi drželi při sobě, věděli jsme navzájem o svých životních osudech. Po revoluci se však vztahy změnily.

V roce 2006 jsme se museli všichni vystěhovat do náhradních bytů. Bylo mi tehdy moc smutno. Velice ráda vzpomínám na to, jak srdečně se se mnou rozloučila i maminka Bára Basiková.

V centru jsem bydlela moc ráda. Všechny obchody jsme měli po ruce, chodívala jsem tam spolu s manželem. Zvláště vzpomínám na obchod „Lahůdky“, kde jsme často nakupovali. Dnes se sem ráda vracím, ale bydlet bych zde nechtěla. Krámky zmizely a přibýlo mnoho turistů.

*Eva Drozdová*

## Trapásky

Milí čtenáři,

když jsem si v tom našem pěkném časopise „Doteky“ přečetla legrační povídku od paní Zdenky Hrtúsové, ve které popisuje veselé zážitky se svým vodícím psem Soníkem, dostala jsem chuť napsat, že i já jsem takové úsměvné trapásky zažila a zažívám.

Moje přítelkyně Jana měla, tak jako já, chlupáče z psího útulku. Já černou fenečku Majdu, ona hnědého pejska Ťapíka. Takovým pejskům se říká „pouliční směs“, ale jsou to opravdoví kamarádi. Jana byla proti mně ve výhodě, protože dobře viděla a slyšela. Já se sluchadly a bílou holí, ale kamarádství na jedničku!

Chodily jsme denně na dlouhé procházky, nejraději kolem zahrádek. Jednou mě zaujal takový zajímavý záhonek. „Jano, co to kvete na tom záhonku za úžasné kytky?“ Jana se rozesmála: „Ten tvůj květinový záhonek je děda ve strakatých trenýrkách. Zvelebuj záhon a má proti nám vystrčené pozadí!“ Děda, vyrušený naším smíchem, přišel k plotu a nakonec se zasmál s námi.

Za nějaký čas jsem jela trolejbusem a slyším mužský hlas: „Paní, pamatujete si mě?“ Honem jsem pátrala v paměti, kde jsem ten hlas slyšela, protože na zrak se spolehnout nemo-

hu. Ne a ne si vzpomenout, když tu mužský hlas zahlaholil: „Jo, milá paní, kdybych vám ukázal trenýrky, hned byste mě poznala!“

*Pavla Sykáčková*

## SPLNĚNÉ PŘÁNÍ

### Není přání jako přání



Je zábavné sledovat vývoj požadavků u jednotlivých věkových skupin jedinců. Dítě rádo tzv. tvrdoně, což znamená hračky, knížky a jiné technické vymoženosti. Hlavně ne proboha měkkouše, což je zas hromada nějakého oblečení. Já jsem teď ve fázi, kdy jsem za měkkouše ráda. Potěší mě ponožky, hromada ponožek a podobných praktických darů. A pak už si člověk přeje jen takové ty virtuální dary typu „chci svatý klid“. Prostě takové dary, které se úplně koupit nedají.

Ano, po obdržení mailu s obsahem „přejte si zážitek“ jsem přemýšlela dlouze, co by to tak mohlo být. A ano, zvítězil tanec. Vždycky jsem ráda tančila a doufala jsem, že budu mít i partnera nejen životního, ale i tanečního. No, nohy má, ale dřevěné, takže musím hledat příležitost k tanci jinde. Proto přání znělo: zatančit si s profesionálem, a to tango.

S dívkami z Graylingu jsme se sešly v Karlíně v malém tanečním studiu, kde se mě ujal tanečník Michal. Byla jsem ráda, že byl velmi empatický, popovídal si se mnou i o rozdílech tanga, co se od něj očekává a jednoduché základy. Byla to velice příjemná hodina. Musím říct, že jsou to přesně ty okamžiky, kdy žena musí poslouchat na slovo a nesmí se s tanečním partnerem přetahovat, aby byla vedena a bylo pro ni překvapením, jaký krok bude následovat a jaká otočka bude poté.

Zkrátka a dobře, náramně jsem si to užila! Moc tímto chci poděkovat za možnost (si) takovou chvilku zažít.

Přeji jen příjemně protančené dny, i kdyby jen v duchu...



## Splněná přání z pohledu Graylingu

### Desáté přání

Začátkem března jsme splnili desáté přání v rámci oslav výročí 25 let agentury Grayling na českém trhu. Paní Alena Válková z Brna toužila absolvovat kurz svého milovaného paličkování. Kontaktovali jsme proto její oblíbenou lektorku, paní Lenkou Malátovou, která vede svoje lekce v brněnských Lužánkách. Paní Alena trpí od narození hluchotou, před 15 lety se jí ke komplikacím navíc přidal šedý a zelený zákal. Přesto zůstává zcela soběstačná a výborně komunikuje. Mimo jiné sama vyučuje znakový jazyk na několika pracovištích v Brně. Zkusit si pro změnu pozici žáka na lekci paličkování krajky jí tak nečinilo žádné větší problémy.

*Zdroj: [https://www.grayling.com/cz/cs/news/prvni\\_desitka\\_z\\_25\\_prani\\_uspesne\\_splnena](https://www.grayling.com/cz/cs/news/prvni_desitka_z_25_prani_uspesne_splnena)*

### Jedenácté přání

Pozitivní koučink byl splněným jedenáctým přáním. Získat pozitivní náhled na životní situaci bylo přáním paní J., klientky LORMu, kterou vzhledem k povaze přání ponecháme v anonymitě. Paní J. je ve svém věku 43 let slabozraká a nedoslýchavá. Sluch jí kompenzují dvě naslouchadla. I díky tomu dokáže verbálně komunikovat. „Přála bych si naučit se myslet pozitivně a brát život s nadhledem,“ svěřila se paní J. se svým přáním. Domluvili jsme proto hodinové sezení v koučovacím centru a děkujeme paní psychologce a koučce Janě Wiesner, že své služby poskytla bezplatně.

*Zdroj: [https://www.grayling.com/cz/cs/news/pozitivni\\_koucink\\_splnenym\\_jedenactym\\_pranim](https://www.grayling.com/cz/cs/news/pozitivni_koucink_splnenym_jedenactym_pranim)*

### Dvanácté přání

Splnit dvanácté přání jsme jeli k Černé Madoně do kostela minoritů, aby se tam téměř devadesátiletá paní Marie mohla po mnoha letech opět pomodlit. Paní Marie žije v domě s pečovatelskou službou v Brně a kvůli svému zrakovému i sluchovému postižení se už několik let nedostala do města, protože nemá nikoho, kdo by ji doprovodil. Jejím přáním bylo navštívit kostel minoritů v historickém centru Brna, kam se



dříve chodila každý týden dívat na Černou Madonu. I když je paní Marii už 89 let a nedávno prodělala mrtvici, je neuvěřitelně vitální a hlavně nás odzbrojila svým specifickým humorem a vyprávěním o životě. Během společně strávených hodin jsme se s ní velmi sblížily a o to emotivnější bylo následné loučení, které se neobešlo bez slz.

*Zdroj: [https://www.grayling.com/cz/cs/news/splnit\\_dvanacte\\_prani\\_jsme\\_jeli\\_k\\_cerne\\_madone\\_do\\_kostela\\_minoritu\\_aby\\_se\\_tam\\_temer\\_devadesatileta\\_pani\\_marie\\_mohla\\_po\\_mnoha\\_letech\\_opet\\_pomodlit?fbclid=IwAR2jOas3y3sIsf9SvQWZYMsploeHxnZCa4UFycqleqCQ6sXOyMpNMDTiSI](https://www.grayling.com/cz/cs/news/splnit_dvanacte_prani_jsme_jeli_k_cerne_madone_do_kostela_minoritu_aby_se_tam_temer_devadesatileta_pani_marie_mohla_po_mnoha_letech_opet_pomodlit?fbclid=IwAR2jOas3y3sIsf9SvQWZYMsploeHxnZCa4UFycqleqCQ6sXOyMpNMDTiSI)*



## Třinácté přání

Třináctým přáním, které patřilo paní Mileně ze Zlivi, byla prohlídka Národního divadla. Paní Milena si vždy toužila projít a prohlédnout interiéry Národního divadla. I přes těžkou slabozrakost a lehkou nedoslýchavost je to velmi čilá dáma. Do Prahy přicestovala společně s manželem, který jí dělal průvodce, a nám už při setkání na nádraží bylo jasné, že to bude příjemně strávený den, protože oba byli nesmírně milí. V Národním divadle na nás čekala vstřícná paní průvodkyně, která o historii i současnosti divadla věděla snad úplně vše a ochotně zodpovídala veškeré zvědavé dotazy. Na památku jsme pak od paní Mileny dostali vlastnoručně vyrobený dárek, který nám teď zdobí kancelář Graylingu. Děkujeme paní Sylvaně Šoleové z Národního divadla, že umožnila paní Mileně speciální privátní prohlídku, aby si mohla své přání náležitě užít a cítit se jedinečně.

*Zdroj: [https://www.grayling.com/cz/cs/news/trinactym\\_pranim\\_byla\\_prohlidka\\_narodniho\\_divadla](https://www.grayling.com/cz/cs/news/trinactym_pranim_byla_prohlidka_narodniho_divadla)*

## Čtrnácté přání

Za čtrnáctým přáním jsme se vydali do Hradce Králové, kam za námi z nedaleké obce dorazila paní Žaneta, aby si splnila svůj velký sen naučit se tančit. Doprovázela ji dcera Jana, která svojí mamince pomáhá komunikovat s okolím. I přes zrakové a sluchové postižení si paní Žaneta udržuje neuvěřitelnou jiskru a velký elán do života. Lekci tance absolvovala s profesionálním tanečníkem a zároveň majitelem tanečního klubu TAK DANCE KROK Tomášem Chmelem. Během příjemného dopoledne si paní Žaneta vyzkoušela základy několika



světových tanců, jako jsou cha-cha, waltz a samba. Objevila při tom svůj skrytý talent na latinskoamerické tance a samba se stala jejím jasným favoritem.

Rádi bychom poděkovali panu Tomáši Chmelovi z taneční školy TAK DANCE KROK, který se paní Žanety osobně ujal a zprostředkoval celou taneční lekci zdarma.

*Zdroj: [https://www.grayling.com/cz/cs/news/s\\_ctrnactym\\_pranim\\_se\\_opet\\_tancilo](https://www.grayling.com/cz/cs/news/s_ctrnactym_pranim_se_opet_tancilo)*

## Patnácté přání

V pořadí patnácté přání jsme plnili na Zelený čtvrtek. Dvaasedesátiletá paní Anna, která si přála navštívit katedrálu sv. Víta, je slabozraká a slyší pomocí sluchadel. Je také silně katolicky založená a návštěvy kostelů jsou jejím celoživotním koníčkem. Aby si mohla paní Anna prohlédnout nejvýznamnější český římskokatolický kostel a zároveň dominantu Pražského hradu, musela absolvovat tříhodinovou cestu vlakem až z Jindřichova Hradce. V Graylingu jsme se ujali organizačních záležitostí, zařídili lístky a sympatickou průvodkyni.

*Zdroj: [https://www.grayling.com/cz/cs/news/patnacte\\_splnene\\_prani\\_velikonocni\\_vylet\\_do\\_svatovitske\\_katedraly](https://www.grayling.com/cz/cs/news/patnacte_splnene_prani_velikonocni_vylet_do_svatovitske_katedraly)*

## Šestnácté přání

Za dalším přáním, v pořadí šestnáctým, jsme se vydali do Olomouce za paní Janou, která si přála navštívit své rodné město Vsetín. Od dětství žije s kompletní slepotou a sluchovou vadou, se kterou jí pomáhá sluchadlo a s orientací v prostoru jí pomáhá asistenční pes Arty. Během společného dne jsme navštívili její oblíbená místa v malebném Valašsku. Velkou radost měla paní Jana, když si mohla vyzkoušet, jak zní valašské pastevské zvony, které se dříve na Moravě používaly. Při svých cestách totiž u sebe nosí diktafon, na který si nahrává zvuky kostelních zvonů. To jí pomáhá lépe si uchovat vzpomínky na navštívená místa, podobně jako lidem slouží fotografie.

*Zdroj: [https://www.grayling.com/cz/cs/news/sestnactym\\_pranim\\_byl\\_vylet\\_do\\_rodneho\\_mesta](https://www.grayling.com/cz/cs/news/sestnactym_pranim_byl_vylet_do_rodneho_mesta)*

## Sedmnácté přání

V předposlední dubnový den jsme splnili sedmnácté přání,

tentokrát panu Miloslavovi z Českých Budějovic. Pan Miloslav, který je nyní zrakově i sluchově postižený, před zhruba 40 lety montoval ve Škodovce legendární „embéčka“ nebo „stodvacítky“. Cílem naší cesty proto byla Mladá Boleslav, kde jsme zavzpomínali na Miloslavova léta strávená u této největší české automobilky.

Zdroj: [https://www.grayling.com/cz/cs/news/za\\_sedmnactym\\_splnenym\\_pranim\\_z\\_budejovic\\_do\\_boleslavi](https://www.grayling.com/cz/cs/news/za_sedmnactym_splnenym_pranim_z_budejovic_do_boleslavi)



## MÍSTO MÉHO SRDCE

### Everest aneb hora plná turistů (3. část)



Za dva roky nato jsem se do Nepálu vrátila a tentokrát se vydala na nejznámější trek směrem Mt. Everest a jezero Gokyo. Jeho popularita má za následek téměř davy turistů, které se na cestách pohybují. Zároveň je zvyšována kvalita poskytovaného ubytování a s tím spojený nárůst ceny.

Trek je výjimečný z několika důvodů. Na začátek treku je nutné přeletět malým letadlem z Káthmándú do vesnice Lukla, kde je jedno z nejnebezpečnějších letišť na světě. Přistávací dráha je velmi krátká, na jednom konci je hluboká propast, na druhém stoupající kopec. Většina treku je v nadmořské výšce nad 4 000 m n. m. Pokud má člověk štěstí na počasí, spatří na závěr nejvyšší horu světa Mt. Everest (tibetsky Džomolangma, nepálsky Sagarmátha) vysokou 8 848 metrů. Trek, který jsme šli, končí pod touto horou v základním táboře ve výšce 5 300 m n. m. Dále už smí jen horolezci.

Dlouho jsem si říkala, že je to jen hora, tak co tam všechny táhne? Ale jakmile jsem stála na vrcholku protějšího kopce, téměř ve výšce 5 600 m n. m. na vyhlídce zvané Kalapathar, a přímo proti sobě viděla typický jehlanový tvar hory, byla jsem dojatá, překvapená její nádherou a mohutností a na-prosto ohromená celou scénérií.

Je pravdou, že trek je plný turistů. Opravdu to chvílemi vypadá jako cesta na Petřín v letní sezóně. Samotná hora se stává objektem tisíců horolezců, více či méně zkušených, kteří touží vystoupat na nejvyšší vrchol světa. Za tisíce dolarů



zkušené šerpové „vytáhnou“ na vrchol téměř každého. Nepál se teď sice snaží nějakým způsobem limitovat, kdo se na horu může pokusit vystoupat, ale stále to není dostatečné. Hora se potýká s obrovským množstvím odpadků, na jejích svazích jsou stále ponecháni ti, kteří na hoře zahynou, a základní tábor vypadá jako jedna velká vesnice. Bez pomoci nepálských nosičů a zkušených nepálských horských vůdců by velká část lidí na vrchol nedošla. Proto je pro většinu skutečných profesionálních horolezců Mt. Everest již hora nepříliš zajímavá a často humbuk kolem ní kritizují.

My jsme během celého treku neměli příliš štěstí na počasí. Jasno bývalo jen několik hodin ráno, ale tento den se obloha otevřela a po celou dobu stoupání byla jasně modrá a my si mohli užít výhled na tuto majestátní horu. Ráno jsme vycházeli ještě za tmy, pod nohama nám křupala zmrzlá zem, bílé hory jako by zářily a ukazovaly nám cestu. Na vyhlídku Kalapathar jsme došli až kolem poledne, kdy už většina turistů sešla zpět dolů. V tichosti a úplně sami, jen za zvuku vanoucího větru a našeho zrychleného dechu, jsme užívali zasloužený odpočinek s jedním z nejkrásnějších výhledů světa. Hora se tyčila proti nám. Byla ohromná. Přední stěna jehlanu měla tmavou, téměř černou barvu, z každé strany ji obklopovaly desítky dalších zasněžených hor a na jejím vrcholu vál sníh, který vypadal jak malý obláček odpočívající na vrcholu hory. I když se nám nechtělo, museli jsme se s Mt. Everestem rozloučit a sejít zpět dolů.

Tentokrát jsme na treku nezažili jen bezstarostné dny. Pocítili jsme výškovou nemoc na vlastní kůži. Jednoho rána mi nebylo příliš dobře. Říkala jsem si, že to bude reakce na místní jídlo. Navíc jsme dodržovali všechna pravidla pro výstupy v těchto nadmořských výškách, tak co by se mohlo stát? Neměla jsem hlad, nebylo mi dobře od žaludku, dýchalo se mi hůř než doposud, ale hlava bolela normálně. Říká se totiž, že při výškové nemoci hlava bolí jinak, tak nějak zezadu. Přestože jsme věděli, jaké jsou všechny příznaky, není jednoduché začátky nemoci rozpoznat a odlišit od běžných nevolností a bolestí hlavy. Nejtěžší je ale říct si stop, můj výlet tady končí, a včas se vrátit do nižších poloh, aby mozek dostal svůj přísun kyslíku. Já ještě zkusila pokračovat dál. Jakmile jsme ale vystoupali výš, začala jsem být malátná, motala se



mi hlava a měla jsem pocit, že ztrácím rovnováhu. V tu chvíli mi došlo, že ať je to cokoliv, není radno nic podcenit. Vrátili jsme se zpět na chatu. Tam mi poskytl vzácné rady majitel chaty, Nepálec – silná česneková polévka, zabalit se do tepla (hlavně hlavu), pít, pít, pít a spát. Vzala jsem si raději i naše „západácké“ léky – Diluran a Brufen a bez odmlouvání zalezla do spacáku v péřové bundě, čepici i rukavicích. Přestože jsem byla hodně unavená a hlava bolela, nemohla jsem usnout. Pozorovala jsem oknem obrovského jaka, který odpočíval za chalupou a vůbec mu nevadilo, že na něj sněží, že mrzne, až praští... S myšlenkou na to, jestli mu chudákovi není zima, jsem usnula a spala snad 14 hodin. Když jsem se probudila, jak byl stále tam, kde předtím. Venku už nesněžilo a mě už hlava nebolela.

A také mi dodala elánu vzpomínka, že jsme na tomto treku splnili přání dcery náčelníka krkonošské horské služby, který nečekaně v roce 2017 zemřel. Českou vlajku s jeho jménem jsme celou dobu nesli v batohu a nechali ji na vrcholu Kalapataru, aby duše náčelníka horské služby měla alespoň symbolicky výhled na nejvyšší horu světa. Nasadila jsem batoh a vydali jsme se na cestu. Doufala jsem a věřila, že se to za pár výškových metrů nevrátí a můj pobyt ve vysokých horách neskončí. Neskončil, užila jsem si vysoké hory až do posledního okamžiku. Podchytila jsem to naštěstí včas a mohli jsme pokračovat dál. A jak říkají světoznámí horolezci: „Je normální horskou nemoc dostat. Není normální na ni umřít.“ Jednu lodge (chatu), ve které jsme bydleli, vlastnil nepálský nosič, který byl na vrcholu Everestu 18x. Prohlásil, že už tam byl tolikrát, že už to nemá zapotřebí. Moc těžká práce. Někdo chodí do práce do továrny, někdo na vrchol Everestu ☺. Všichni tito „pracanti“ mají můj obrovský obdiv. Je to pro ně samozřejmě výborně placená práce, ovšem náročná a velmi nebezpečná. Často netáhnou jen batohy svých klientů, ale i samotné klienty.

I přesto všechno má pro spoustu Nepálců tato i jiné hory stále duchovní význam. Klidná povaha Nepálců a respekt ke všemu živému podle mého souvisí s magickou silou těchto hor a nelehkého života v jejich okolí. Příroda je stále mocná.

Pár údajů na závěr: Počet našlapaných kilometrů 175, vystoupaných 8 521 výškových metrů, stejný počet sestoup-





lých. Celkový počet dní na treku 20. Jen pro představu – v nejvyšších nadmořských výškách jsme šli 2,5 km 4 hodiny. Tak moc člověka zpomalí vysokohorský vzduch chudý na kyslík. Bez nosičů a průvodců jsem si nesla svůj batoh o váze 12 až 15 kg. Počet kilogramů snědené rýže? Desítky. Počet dnů, kdy jsem si říkala, že tuhle námahu nemám zapotřebí – 0. Počet dnů plných zážitků a výzev – všechny.

Co vám budu povídat... Už se těším na další výlet do Himálaje!

*Lenka Veverková*

## **Mým srdcem je Valašsko**

Narodila jsem se ve Studénce, je to také rodiště kardinála Františka Tomáška. Moje maminka byla rozená Tomášková, měli jsme asi prapředky společné. Můj manžel je z Kozlan, z Hané. Chci tedy úvodem říci, že Studénku i Kozlany jsme milovali, ale po svatbě jsem se chtěla vrátit na Valašsko, i když jsem zde zažila nejtěžší dobu mého života.

Když jsem byla malá, tatínek jako prodavač byl požádán, aby na Valašsku otevřel „Budoucnost“, tedy obchod s potravinami. V Zubří u Rožnova pod Radhoštěm mu pronajali byt s malým krámkem. Tatínka si zákazníci oblíbili, přecházeli od soukromníků do Budoucnosti, které říkali konzum. Docházeli z velké vzdálenosti, na zádech nosili těžké nákupy.

Byl to chudý kraj, Valaši dřeli na kamenitých políčkách, přivydělávali si pletením proutěných metel, sběrem borůvek (říkali hafér) a hlavně zuberskou výšivkou, která je proslavila! Také zuberská házená je známá, všichni jsme ji hráli a vnučka hraje dodnes.

Za druhé světové války Valaši bojovali proti okupaci. Tatínek samozřejmě byl zapojen do odboje a s mnoha dalšími byl zatčen. Tři a půl roku trpěli zuberští vězni v koncentračních táborech. Naši příbuzní ze Studénky (tedy ze Sudet) nepotřebovali propustky a dokázali se k věznicím dostat, a když se vězni dostali na práci do terénu, pašovali jim jídlo. V Zubří řádilo gestapo dál, náš byt často i v noci přeházelo, stále hledalo partyzány. Na lípě svobody pověsili partyzána Václava Procházku, ovšem my jsme věděli, že to byl turista.



Konfident gestapa se vydával za partyzána u Holišů a dostal chleba. Přijel i K. H. Frank, všechny hochy a muže zavřeli na celý den do školy, Holišův statek večer vypálili, pana Holiše odvezli na popravu. Po válce jsme si prohlíželi partyzánské bunkry, ve kterých partyzáni přežili.

K těmto hrůzným vzpomínkám se řadí i ty milé na dětství u řeky Bečvy, v lesích Radhoštských Beskyd a hlavně na přátelství s valašskými děcký a ogary (když v kočárku mimino nebylo ani v modrém ani v růžovém, a kamarádka informovala, že má děcko, bylo jasné, že to není ogar).

Valašsko bylo a je místem mého srdce, milují ho také moje děti a vnoučata, ba velmi si je oblíbili i hanáčtí rodiče mého manžela, které jsme si do družstevního bytu přistěhovali. Bydlím již téměř 60 let v Rožnově pod Radhoštěm a přesto, že je mi líto, že to již není lázeňské město, klima zůstalo zdravé a jsme pyšní na naše Valašské muzeum v přírodě, Jurkovičovu rozhlednu a celé okolí! Vždy jsem ráda, když mohu návštěvu naším Valašskem provázet, třeba i v zimě na lyžích! Občas přijedou přátelé z Francie, Španělska, Německa apod. a všichni tvrdí, že musejí přijet znovu!

Sylvie Hegrová

## ROZHOVOR

### Přírodní úkaz

*Už jste někdy slyšeli o přírodním úkazu v souvislosti s naším bližním? Pokud ne, ráda vás s jedním seznámím. Se Sylviií Hegrovou z Rožnova pod Radhoštěm jsme se setkaly – kde jinde než na lormáckém pobytu. Nejprve jsem se domnívala, že došlo k nepochopení stran našich požadavků na průvodce, rok narození byl přece jen o pár čísel níže než ten můj. Následně jsem nevěřila vlastním očím – ach jo, kam se na Sylvii hrabu, nejednou jsem si povzdechla, a nebyla jsem zdaleka sama! Brzy mi ovšem došlo, že jsem se potkala s přírodním úkazem, a uklidnila se. Holt ne každému je dáno být majitelem osmi křížků a přitom hopkat životem s přehledem a lehkostí, svěžeji než generace o polovinu mladší. Říká, že je staromódní, mladé obdivuje, ale sama vše dělá po staru. No... ☺*





*Sylvie, prozrad' nám – jak ses dozvěděla o LORMu?*

Hieronymus Lorm mne velmi zaujal – narodil se v Mikulově jako syn váženého židovského obchodníka a dokázal neuvěřitelné věci, přestože osud byl k němu krutý! Četla jsem jeho *Der Grundlose Optimismus*, což psal již jako hluchoslepý v Německu, od roku 1892 žil u syna v Brně, kde také zemřel. Mám mezi zrakově postiženými lidmi mnoho přátel, mezi ně patří také Vítězslav Kryl z Havířova. Je už řadu let klientem LORMu, a když mě požádal o doprovod na váš pobyt, ráda jsem přijala.

*Čím tě LORM oslovil, že ses rozhodla pro spolupráci?*

Obdivuji vaši vždy vynikající organizaci a zajímavé programy!

*Na jaké pozici naší organizaci pomáháš?*

Jako průvodce – dobrovolník.

*Pracovala jsi někdy dříve pro zdravotně postižené?*

V roce 1995 jsem získala odbornost sociálně právního poradce, v roce 1996 instruktora prostorové orientace a samostatného pohybu. Pomáhala jsem zdravotně postiženým obstarat průkazy ZTP a ZTP/P, pomůcky (i dvojkola a auta, úpravy bytů), na rekondičních pobytech jsem organizovala program a cvičila samostatnost, chůzi s bílou holí apod. Ovšem ráda jsem byla průvodkyní i mladším na lyžařských pobytech – v Jizerských horách jsme „bojovali“ na běžkách, na Vysočině i na sjezdovkách.

Nesmírně se mi líbilo také na vodě – na nafukovací kánoi jsem dvakrát sjížděla Vltavu s Annou Proskovou z Karviné. S TANDEMem Brno jsem jezdila jako průvodkyně na lyže i vodu, bývalo nás 20 až 30, tedy třeba 13 dvojmištných kánoí a k tomu raft. Mám mezi handicapovanými lidmi, kteří často průvodce potřebují, mnoho přátel. Pracuji hlavně se vsetínskou a karvinskou pobočkou SONS, ale pracovala jsem i s Hradcem Králové, Novým Jičínem a často s Havířovem.

*Pramení tvoje potřeba pomáhat druhým lidem v dětství?*

Moje maminka měla problémy se zrakem – to mne přivedlo k práci s nevidomými a slabozrakými.

*Jaké jsou tvé zájmy, záliby?*

Turistika, lyžování, plavání, zkrátka pohybové aktivity.

*Představ si, že bys mohla mít jediné přání, které se ti splní – jak by znělo?*

Určitě vylepšení zdravotních problémů všem!

*Tvé životní krédo?*

Slavné lidi obdivujeme a jsme na ně velmi hrdí, všichni ostatní by se měli chovat tak, aby se za ně nikdy nikdo nemusel stydět.

*Sylvie, mockrát děkuji za rozhovor. Obdivuji, smekám a přeji tobě a nám všem spoustu dalších setkání (nejen) v LORMu!*

*Zdena Jelínková  
metodička LORM z.s.*



## PRÁVNÍ PORADNA

**Maximální výše příspěvku na péči se v roce 2019 zvýší až na 19 200 korun**

Situace, kdy člověk není kvůli špatnému zdravotnímu stavu schopen samostatně vykonávat základní životní potřeby, vyžaduje péči druhých osob. Ty pak mají za svou pomoc nárok na takzvaný příspěvek na péči, jehož výše závisí na stupni závislosti osoby, o níž je třeba se postarat. Pečující osoby mohou starost o blízkou osobu i upřednostnit před zaměstnáním, o roky potřebné pro přiznání důchodu však neprijdou.

Péče o osobu blízkou se nejčastěji týká takzvané sendvičové generace, konkrétně lidí, kteří ještě nepřestali pečovat o nezaopatřené děti a zároveň jim přibyla starost o stárnoucí a stále méně samostatné rodiče.





## KDO JE OSOBA BLÍZKÁ?

Za osobu blízkou se v zásadě považuje rodinný příslušník. Toho zákon o důchodovém pojištění vymezuje jako:

- Manžela nebo manželku
- Dítě vlastní, osvojené i převzaté do trvalé péče
- Sourozence
- Zetě a snachu

Společnou domácnost však mohou tvořit také lidé, kteří spolu prokazatelně trvale žijí a společně uhrazují náklady na své potřeby a domácnost. V tomto případě nehraje příbuzenský vztah žádnou roli.

## PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Pokud se lidé rozhodnou pečovat o osobu, která se kvůli svému zdravotnímu stavu stala nesamostatnou, měli by se obrátit na Úřad práce a požádat o příspěvek na péči. Úřad následně posoudí zdravotní stav osoby a určí stupeň závislosti, kterému odpovídá.

Příspěvek na péči o osobu blízkou je suma, která je určena k úhradě za pomoc, kterou může poskytovat příbuzný, osoba blízká nebo poskytovatel sociálních služeb. Částka může pokrýt výdaje také za využívání služeb dětského domova či speciálního lůžkového zdravotnického zařízení hospicového typu.

Tento příspěvek je určen těm lidem, kteří se v důsledku svého zdravotního stavu neobejdou bez pomoci jiné osoby. Nezvládají totiž plnit základní životní potřeby, konkrétně se jedná o:

- Mobilitu – vstávání a ulehání do postele, usedání a chůzi
- Orientaci – pomocí zraku a sluchu
- Komunikaci – pomocí řeči a písma
- Stravování – schopnost se najíst a napít, dodržovat dietní režim
- Oblékání a obouvání – samostatnost při činnosti, vybírání vhodného oblečení a obuvi
- Tělesnou hygienu – vykonávání základní osobní hygieny (mytí rukou, čištění zubů, sprchování...)
- Výkon fyziologické potřeby – docházení na toaletu, vyprazdňování se, hygienu s touto činností spojenou
- Péči o zdraví – brání léků, píchání inzulínu, měření tlaku

- Osobní aktivity – sociální kontakty, hraní si s dětmi...
- Péči o domácnost – nakupování jídla a základních domácích potřeb, nakládání s penězi apod.



## PŘÍSPĚVEK NA PÉČI PODLE STUPNĚ ZÁVISLOSTI

Příspěvek na péči se pohybuje v rozmezí od 880 do 13 200 korun. Jeho výše je závislá na stupni závislosti dané osoby. Ty jsou definovány celkem čtyři:

- **I. Lehká** – týká se dospělých osob, které nedokáží vykonat 3 až 4 životní potřeby, nebo děti, které nezvládají plnění 3 životních potřeb
- **II. Středně těžká** – jedná se o dospělé osoby, které samostatně neplní 5 až 6 potřeb, a děti, které jich nejsou schopné provádět 4 až 5
- **III. Těžká** – dospělí, kteří potřebují pomoci se 7 až 8 každodenními potřebami, a děti, které jich samostatně neprovádí 6 až 7
- **IV. Úplná** – osoby starší 18 let, které sami nezvládají vykonávat 9 až 10 každodenních potřeb, a děti, které jich nezvládají 8 až 10. Vesměs se jedná o mentálně či fyzicky postižené jedince.

## VÝŠE PŘÍSPĚVKU

Osoby starší osmnácti let mají v současné době nárok na měsíční sumu podle jejich stupně závislosti:

- Dospělé osoby s prvním stupněm závislosti – **880 Kč**
- Dospělé osoby s druhým stupněm závislosti – **4 400 Kč**
- Dospělé osoby s třetím stupněm závislosti – **8 800 Kč**
- Dospělé osoby se čtvrtým stupněm závislosti – **13 200 Kč**

V případě osob mladších 18 let se výše měsíčního příspěvku liší:

- Osoby mladší 18 let s prvním stupněm závislosti – **3 300 Kč**
- Osoby mladší 18 let s druhým stupněm závislosti – **6 600 Kč**
- Osoby mladší 18 let s třetím stupněm závislosti – **9 900 Kč**
- Osoby mladší 18 let se čtvrtým stupněm závislosti – **13 200 Kč**

Příspěvek může být navýšen o dalších 2 000 korun měsíčně v případě, že má posuzovaná osoba a osoby, které jsou posuzovány společně s ní, nízký příjem. Na vyšší sumu má nárok i nezaopatřené dítě ve věku 4 až 7 let, jehož závislost se pohybuje v rozmezí třetího a čtvrtého stupně.



## Změny pro rok 2019

Začátkem prosince odsouhlasila Poslanecká sněmovna návrh senátorů na **zvýšení příspěvku na péči**. Tento návrh v únoru 2019 podepsal také prezident. Změnu přinese novela zákona o sociálních službách.

Vzhledem k tomu, že míra postižení může být u osob ve dvou nejvyšších stupních velmi podobná, peníze určené na péči o ně se také nebudou příliš lišit. Příspěvek na domácí péči pro lidi ve čtvrtém stupni postižení se zvýší **od počátku dubna**. Příspěvek na těžce postižené, kteří spadají do třetí kategorie, stoupne **v červenci**. Výše dávky bude následující:

Osoby mladší 18 let:

- III. stupeň závislosti – 13 900 Kč
- IV. stupeň závislosti – 19 200 Kč

Osoby starší 18 let:

- III. stupeň závislosti – 12 800 Kč
- IV. stupeň závislosti – 19 200 Kč

Navýšení příspěvku se ovšem týká pouze osob, které **nevyužívají pobytové sociální služby**. Zároveň se také zruší možnost navýšení příspěvku o 2 000 korun pro rodiče nezaopatřených dětí ve věku 4 až 7 let v rozmezí třetího a čtvrtého stupně závislosti. Na toto navýšení tak dosáhnou pouze rodiče dětí, které jsou mladší osmnácti let, jejichž příjem (a příjem společně posuzovaných osob) je **menší než dvojnásobek životního minima**.

### PODMÍNKY PRO PŘIZNÁNÍ PŘÍSPĚVKU NA PÉČI

Abyste na příspěvek měli nárok, musí osoba, která pomoc vyžaduje, splňovat alespoň dvě podmínky, a sice:

- Musí být starší jednoho roku
- V důsledku svého zdravotního stavu nesmí být schopna zvládat minimálně 3 základní životní potřeby

### PÉČE O OSOBU BLÍZKOU A ZAMĚSTNÁNÍ

V některých případech jsou lidé, kteří pečují o blízkou osobu, nuceni opustit své stávající zaměstnání. V takovýchto případech vymezuje zákon o důchodovém pojištění



takzvanou **náhradní dobu pojištění**. To zjednodušeně znamená, že lidem pečujícím o osobu blízkou je toto období započítáváno do doby pojištění, která je potřebná k přiznání důchodu. A to i přesto, že tato osoba není po dobu péče výdělečně činná a zálohy na pojištění si neplatí.



*Zdroj: [https://www.euro.cz/udalosti/pece-o-osobu-blizkou-podminky-vyse-prispevku-1438638?utm\\_source=www.seznam.cz&utm\\_medium=sekce-z-internetu](https://www.euro.cz/udalosti/pece-o-osobu-blizkou-podminky-vyse-prispevku-1438638?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu)*

## **Navýšení příspěvku na péči ve III. a IV. stupni závislosti vstoupilo v účinnost**

Legislativní proces dlouho očekávané změny zákona o sociálních službách byl dokončen. Zákon č. 47/2019 Sb., kterým se mění zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, byl uveřejněn ve Sbírce zákonů.

Výše příspěvku na péči se mění následovně:

- Od 1. dubna 2019 se zvyšuje příspěvek na péči pro osoby ve IV. stupni závislosti z dosavadních 13 200 Kč na 19 200 Kč. Toto zvýšení se týká osob, kterým nejsou poskytovány pobytové sociální služby. Osobám, kterým poskytuje pomoc poskytovatel pobytových sociálních služeb (domov pro osoby se zdravotním postižením, domov pro seniory, domov se zvláštním režimem, chráněné bydlení nebo sociální služby ve zdravotnickém zařízení lůžkové péče), dětský domov nebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu bude i nadále náležet příspěvek na péči ve výši 13 200 Kč.
- Od 1. července 2019 se zvyšuje příspěvek na péči pro osoby ve III. stupni závislosti, a to z dosavadních 9 900 Kč na 13 900 Kč u dětí a z 8 800 Kč na 12 800 Kč u dospělých. Také toto zvýšení se týká osob, kterým nejsou poskytovány pobytové sociální služby.

„Populace stárne a personální i lůžkové kapacity pobytových sociálních služeb již pomalu nestačí pokrýt poptávku. Navýšením příspěvku podpoříme právě ty neformální pečovatele, kteří 24 hodin denně a 7 dní v týdnu pečují doma o



nejsložitější a nejtěžší případy ve III. a IV. stupni závislosti. S ohledem na demografická data jsme přesvědčeni, že posilování neformální péče představuje správný trend,” sdělila ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová (ČSSD).

Ke zvýšení příspěvku na péči dojde automaticky. To znamená, že není třeba, aby o něj příjemci žádali. Poprvé vyplatí Úřad práce ČR zvýšenou částku v průběhu dubna 2019. Klienti, kterých se tento krok týká, obdrží informaci prostřednictvím dopisu. Stejný postup bude platit i v případě zvýšení příspěvku na péči od července.

V únoru 2019 vyplatil ÚP ČR téměř 360 500 těchto dávek v celkovém objemu 2 108 mil. Kč. Z toho 50 483 příspěvků pobírali lidé ve IV. stupni a 85 174 ve III. stupni závislosti. Jedná se o nejvýznamnější finanční pomoc se zajištěním podpory a péče.

*Zdroj: Ministerstvo práce a sociálních věcí*



## ZDRAVÍ

### Keratokonus

Keratokonus (keratoconus) je progresivní oční onemocnění, při kterém normálně kulatá rohovka vybledne a začne se tvarovat do kuželovitého tvaru.

Keratokonus nastává, když rohovka (průhledná, kopulovitě zakřivená vrstva pokrývající přední část oka) postupně stále vyčnívá směrem ven do tvaru kužele.

Takto kuželovitá rohovka následně způsobuje rozmazané vidění a může způsobit citlivost na světlo a oslnění. Keratokonus obvykle postihuje obě oči a obvykle nejprve začíná u osob ve věku 10 až 25 let. Může přitom postupovat docela pomalu – po dobu 10 let nebo i déle.

V počátečních stádiích keratokonu může korekce problémů probíhat pomocí brýlí nebo měkkých kontaktních čoček. Později budou možná potřeba jiné typy čoček. Pokud

dojde k pokročilému stavu, může následovat transplantace rohovky.



## PŘÍZNAKY KERATOKONU

Příznaky keratokonu se mohou měnit v průběhu progresu onemocnění. Mohou být následující:

- Rozmazané nebo zkreslené vidění (deformované vidění na všech vzdálenostech).
- Zvýšená citlivost na jasné světlo a oslnění, které mohou způsobit problémy s řízením auta v noci.
- Potřeba častých změn v předpisu brýlí.
- Náhlé zhoršení nebo zakalení zraku.

## PŘÍČINY KERATOKONU

Zatím se úplně přesně neví, co způsobuje keratokonus.

- Máte rodinnou historii keratokonu.
- Silně či prudce si mnete oči.
- Po určitých stavech, jako je retinitida pigmentosa, Downův syndrom, Ehlers-Danlosův syndrom, senná rýma a astma se častěji vyvíjí keratokonus.

## DIAGNÓZA KERATOKONU

Chcete-li diagnostikovat keratokonus, oční lékař zkontroluje lékařskou a rodinnou anamnézu a provede oční vyšetření. Lékař může provádět další testy, aby zjistil podrobnosti týkající se tvaru vaší rohovky. Testy na diagnostiku keratokonu jsou následující:

- **Světlolomný systém oka.** V tomto testu používá váš oční lékař speciální přístroj, který měří vaše oči a kontroluje zrakové problémy. Může vás požádat, abyste se podívali do zařízení, které obsahuje kola různých čoček (phoropter), abyste pak mohli posoudit, která kombinace vám dává nejostřejší vidění. Někteří lékaři mohou použít ruční přístroj (retinoskop) k ohodnocení očí.
- **Štěrbinová lampa.** V tomto testu lékař používá svislý paprsek světla na povrchu oka a používá mikroskop, aby se podíval na vaše oko. Vyhodnocuje tvar vaší rohovky a hledá další potenciální problémy ve vašem oku. Lékař může opakovat test poté, co vám dá oční kapky. To pomáhá při prohlížení zadní části oka.



- **Keratometrie.** V tomto testu oční lékař zaměřuje kruh světla na rohovku a měří odraz pro určení základního tvaru rohovky.
- **Počítačové mapování rohovky.** Speciální testy, jako je například optická koherentní tomografie a topografie rohovky, zaznamenávají obrazy vaší rohovky a vytvářejí detailní mapu tvaru povrchu rohovky. Testy mohou také měřit tloušťku rohovky.

## LÉČBA KERATOKONU

Mírný až středně závažný keratokonus může být ošetřen brýlemi nebo kontaktními čočkami. U většiny lidí se rohovka po několika letech stává stabilní. Pokud máte tento typ, pravděpodobně nebudete mít závažné problémy s viděním nebo nebudete potřebovat další léčbu.

U některých lidí s keratokonem se rohovka zřetelně zhoršuje nebo se jim nosí kontaktní čočky obtížně (nejsou jim příjemné). V těchto případech může být nutná operace. Jak se tedy dá řešit?

- **Brýle nebo měkké kontaktní čočky.** V časném keratokonu mohou brýle nebo měkké kontaktní čočky upravit rozmazané nebo zkreslené vidění. Lidé však často potřebují změnit svůj typ brýlí nebo čoček, protože se časem změní tvar jejich rohovky.
- **Tvrdé kontaktní čočky.** Tvrdé kontaktní čočky jsou často dalším krokem při léčbě pokročilého keratokonu. Tvrdé čočky nejprve mohou působit trochu nepříjemně, ale mnoho lidí se přizpůsobí jejich nošení a mohou poskytnout vynikající vidění. Tento typ čočky může být přizpůsoben vaší rohovce.
- **Hybridní čočky.** Lidé, kteří nemohou tolerovat tvrdé kontaktní čočky, mohou preferovat hybridní čočky.
- **Sklerální kontaktní čočky.** Tyto čočky jsou užitečné pro velmi nepravidelné změny tvaru rohovky i při pokročilém keratokonu. Místo toho, aby spočívaly na rohovce jako tradiční kontaktní čočky, sklerální čočky sedí na bílé části oka (sklera).

## CHIRURGICKÉ ŘEŠENÍ – OPERACE

Možná budete potřebovat operaci, pokud máte jizvení

rohovky, extrémní ztenčení rohovky, špatně vidíte i s nejsilnějšími čočkami na předpis nebo nejste schopni nosit jakýkoli typ kontaktních čoček. K dispozici je několik druhů operací, v závislosti na umístění vyčnívajícího kužele a závažnosti vašeho stavu.



- **Kroužky do rohovky.** Během tohoto chirurgického zákroku umístí lékař do rohovky malé, jasné, polokulovité plastové vložky (intrakorneální implantát), aby vyrovnaly kužel, podpořily tvar rohovky a zlepšily vidění. Tento chirurgický zákrok nese rizika, jako je infekce a zranění oka.
- **Transplantace rohovky.** Pokud máte jizvení rohovky nebo její extrémní ztenčení, pravděpodobně budete potřebovat transplantaci rohovky (keratoplastiku). Obnova po keratoplastice může trvat až jeden rok a možná budete muset pokračovat v používání pevných kontaktních čoček, abyste měli dobré vidění. Úplné zlepšení vidění se může objevit několik let po transplantaci. Transplantace rohovky je obecně velmi úspěšná, ale možné komplikace zahrnují odmítnutí štěpu, špatné vidění, astigmatismus, neschopnost nosit kontaktní čočky a infekci.

## MOŽNÁ BUDOUCÍ LÉČBA

Léčba, nazývaná síťování kolagenu, možná v budoucnu pomůže s řešením tohoto problému. Proces zahrnuje použití speciálních očních kapek a ultrafialového záření (UVA) pro zesílení (zesíťování) tkání rohovky. Léčba je stále ve zkušební fázi a jsou ještě potřeba další studie, než se metoda léčby stane široce dostupnou.

*Zdroj: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/keratokonus-co-je-to-priciny-priznaky-a-lecba/>*

## Pět nejrozšířenějších mýtů o cukrovce

V České republice trpí cukrovkou každý devátý člověk. Jde o nejrozšířenější onemocnění u nás i ve světě. Zde je pět nejrozšířenějších mýtů o cukrovce, kterým jste možná také uvěřili.



### **Mýtus 1: Za cukrovku může nadměrná konzumace sladkostí**

Spousta lidí se domnívá, že cukrovku si způsobili nemocní sami nadměrnou konzumací cukru. Z toho pak odvodí, že nejlepší prevencí je vyhýbat se sladkostem. „*Je to mýtus, který provází nemoc od prvopočátku. Diabetes druhého typu má sice úzkou souvislost se špatnou životosprávou, ale netýká se pouze konzumace sladkostí a cukru. Za spouštěče diabetu jsou považovány zejména špatné stravovací návyky obecně, například nadměrná konzumace smažených a tučných jídel,*“ vysvětluje lékař Tomáš Brychta. Na vině je také kouření, častá konzumace alkoholu, nadváha, nedostatek pohybu, ale též příliš stresu. Diabetes prvního typu životním stylem ovlivnit bohužel nelze. Tento typ cukrovky má asi jen 7 procent nemocných a stojí za ním genetika.

### **Mýtus 2: Diabetem trpí jen staří lidé**

Je sice pravda, že diabetes druhého typu postihuje častěji starší osoby, nelze ale říci, že cukrovkou nemůže onemocnět mladý člověk nebo dítě. Cukrovka postihuje také lidi s nadváhou a velmi obézní lidi, kvůli sedavému a pasivnímu způsobu života už ovšem nejsou výjimkou ani mladí lidé a teenageri. Cukrovka prvního typu zase postihuje zejména děti a dospívající. Specifickým typem cukrovky je cukrovka těhotenská, která v naší populaci postihuje 1 až 3 procenta všech těhotných žen. Ty mají až 60procentní pravděpodobnost, že se u nich později vyvine diabetes druhého typu. Propuknutí nemoci však lze oddálit dostatečným pohybem, zdravým stravováním a udržením normální hmotnosti.

### **Mýtus 3: Štíhlí lidé cukrovku nemají**

Všechny cukrovkáře však nelze házet do jednoho pytle. „*U diabetu prvního typu se obezita ani nadváha příliš nevyskytují, a tak mohou cukrovkou onemocnět i štíhlí lidé. Navíc jedním z nejčastějších příznaků diabetu prvního typu je právě velký úbytek váhy bez zjevné příčiny, provázený žízní a únavou,*“ objasňuje lékař Tomáš Brychta.

### **Mýtus 4: Diabetik nesmí jíst žádný cukr**

Úprava stravy je v případě onemocnění diabetem



opravdu nevyhnutelná. Neznamená to ale, že si cukrovkář už nikdy nepochutná na svém oblíbeném jídle. Je důležité zejména vyhýbat se jednoduchým cukrům, ale například cukry ve formě čerstvého ovoce si pacient dopřát může. Musí však vždy udržet zdravou míru množství přijatých cukrů za den. Strava cukrovkářů by měla být především vyvážená, diabetici přijímají cukry zejména v podobě příloh, například z brambor, rýže nebo pečiva. Omezení se tak spíše týká velikosti a četnosti porcí.



### **Mýtus 5: Cukrovka se léčí injekcemi inzulínu**

Léčba cukrovky je opět závislá na typu diabetu, kterým pacient trpí. Ne všichni cukrovkáři si musejí píchat inzulín. Tím se ve většině případů léčí jen cukrovkáři prvního typu, pro který je charakteristická úplná absence inzulínu v těle. Diabetes druhého typu se léčí léky, kterým se říká antidiabetika, a úpravou stravovacích návyků. Cukrovka druhého typu se často pojí s řadou dalších zdravotních problémů, jakými jsou například vysoký krevní tlak, zvýšená hladina kyseliny močové v krvi, slábnutí zraku, při těžké formě až jeho ztráta. Proto někdy diabetici musejí užívat více druhů léků najednou. Hladinu cukru v krvi mohou pomoci upravit také doplňky stravy přírodního charakteru, které obsahují extrakty z léčivých rostlin.

### **Co je to cukrovka?**

Cukrovka neboli diabetes mellitus je souhrnný název pro onemocnění, která se projevují zvýšenou hladinou cukru v krvi. Na regulaci hladiny cukru v krvi se podílí hormon inzulín, bez něž nemohou buňky lidského těla z krve získávat cukr. Rozlišujeme dva typy diabetu: Cukrovka 1. typu se obvykle projevuje už v dětství či dospívání. Tímto typem cukrovky trpí asi 7 % diabetiků v České republice. Vyznačuje se úplnou absencí inzulínu v těle. Cukrovka 2. typu je typická pro starší osoby a lidi s nadváhou. Ke vzniku nemoci přispívá málo pohybu, nepravidelné a nezdravé jídlo i nadměrný stres. Na rozdíl od cukrovky 1. typu mívají pacienti normální množství, nebo dokonce nadbytek inzulínu v krvi. Tento typ diabetu je častější.



## INFORMACE

### INSPO 2019 ukázalo, jak umělá inteligence pomáhá handicapovaným

Zhasnutí světla dechem i ovládání notebooku pohybem očí. Umělá inteligence byla zvýrazněným tématem 19. ročníku konference INSPO o technologiích pro osoby se specifickými potřebami. Rekordních 521 účastníků vidělo 30. března v Kongresovém centru Praha mimo jiné asistenční robot Eiffel, který na dálku z domova v Hustopečích nad Bečvou ovládal hlasovými povely na vozík upoutaný Jiří Jambor. Hector Minto z Microsoftu představil přelomovou mobilní aplikaci Seeing AI, která umí přečíst nápisy i rozpoznávat předměty a osoby, a navíc se díky umělé inteligenci neustále učí. K úspěchu konference přispěl moderátor Daniel Stach.

Tvůrce robotu Eiffel **Petr Uličný** ze společnosti Benetronic získal v hlasování publika cenu za nejlepší přednášku dopoledního programu. Jeho koncept chytré asistence umožňuje ovládat vybavení celé domácnosti jen pomocí inteligentní kompenzační pomůcky, jejíž součástí je speciální ústní myš, ovládaná například jazykem, dechem nebo hlasovými příkazy.

Odpoledne se jednání rozdělilo do tří sálů. V sekci Přístupnost nejen webu účastníci nejvíce ocenili přednášku **Tomáše Jelínka**. V ní předvedl aplikaci Cash Reader, která umožňuje nevidomým uživatelům rozpoznávat bankovky. Kromě toho expozice Cash Reader získala i cenu pro nejlepšího vystavovatele.

**Lenka Říhová a Iva Jelínková ze Speciální ZŠ Poděbrady** nejvíce zaujaly publikum v sekci věnované využití ICT (informačních a komunikačních technologií) při vzdělávání a zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Jejich prezentace byla zaměřena na rozvoj rané komunikace a alternativní komunikace u dětí se speciálními potřebami s využitím technologií. A to jak prostřednictvím tabletů a vhodných komunikačních aplikací, tak pomocí softwaro-

vých programů a aplikací, díky nimž se příprava komunikačních materiálů zjednoduší a zefektivní.

V sekci o informačních a komunikačních technologiích pro osoby se sluchovým postižením uspěl **Jan Wirth**. Představil první online platformu Deaf Travel, která boří komunikační a informační bariéry při cestování lidí se sluchovým postižením. Poskytuje prohlídky památek a jiných turistických atrakcí prostřednictvím videí ve znakovém jazyce doplněných titulky.

Celkem zaznělo na konferenci 24 odborných přednášek a představilo se rekordních 38 vystavovatelů. Ti umožnili návštěvníkům získat na jednom místě přehled o aktuální nabídce nejnovějších kompenzačních pomůcek, aplikací, programů a služeb pro osoby s různým zdravotním postižením. Například v expozici Spektry bylo možné vyzkoušet ovládání notebooku, telefonu a spotřebičů v domácnosti pohledem.

Novinkou letošní konference byla **zaměstnavatelská zóna**. Jejím záměrem bylo ukázat, že lidé se speciálními potřebami se nemusí bát hledat práci i u větších společností. Společnou přednášku „Nebojte se velkých zaměstnavatelů“ si připravily společnosti Vodafone a Komerční banka. Nadace Vodafone kromě toho na svém stánku nabídla zájemcům i dva workshopy, zaměřené na rady pro psaní životopisu a na pomoc při přípravě na pracovní pohovor.

Na konferenci byla pak již popáté udělena **Cena Nadace Vodafone Rafael** za ICT inovace pro kvalitnější život lidí se zdravotním postižením. Ocenění spojené s finanční podporou 200 000 korun získala Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých za projekt **Knihovna digitálních dokumentů**. Knihovna nabízí přes 29 000 titulů, které jsou lidem se zrakovým postižením přístupné zcela zdarma, a to v hlasové podobě či ke čtení na braillském řádku.

Vyhlášeny byly rovněž výsledky 15. ročníku literární soutěže **Internet a můj handicap**. Autoři s nejrůznějším zdravotním postižením v ní svými texty popisují, jak jim internet nebo telefon pomáhá vyrovnat se s daným handicapem. Velký smysl pro humor letos prokázal **Ladislav Kratochvíl**, který získal první cenu a 7 000 korun od ČSOB za příspěvek Automat na přepis řeči mi rozumí.

Generálním partnerem konference INSPO 2019 je Na-





dace Vodafone, která dlouhodobě podporuje využívání technologií pro lidi se speciálními potřebami. Partnery jsou Autocont, CZ.NIC, ČSOB, Microsoft, Skupina ČEZ a Teiresiás, mediálními partnery ČTK Protext a portál Helpnet. Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. Konferenci INSPO pořádá BMI sdružení s pomocí spolku Křižovatka.cz.

*Zdroj: <http://www.inspo.cz/zhasnuti-svetla-dechem-i-ovladani-notebooku-pohybem-oci-inspo-2019-ukazalo-jak-umela-intelligence>*

## Neslyšící volá na úřad, slepý mu online odepisuje

Může si neslyšící zatelefonovat na úřad a vyřídit své požadavky, když v reproduktoru nic neuslyší? Proč ne. Pomáhat mu v tom bude dokonce nevidomý a může to celkem dobře fungovat.

Středočeský krajský úřad zavádí službu, aby si právě lidé s poruchou sluchu mohli zavolat. Na příslušné webové stránce úřadu zadá neslyšící své telefonní číslo, klikne na odkaz Zavolejte mi a čeká, až se mu úřad ozve. Po pár vteřinách skutečně zvoní telefon a ozývá se úřad.

To ale neslyšící nemůže slyšet. Proto se na obrazovce počítače, kde si neslyšící otevřel stránky úřadu a zadal své číslo, objevuje text – simultánní přepis toho, co úředník na druhé straně říká. To si neslyšící přečte a vlastním hlasem odpoví. Reakci úředníka opět přepíše přepisovatel, který je tzv. třetím na drátě. Prostředníka mezi úředníkem a neslyšícím volajícím dělá profesionální přepisovatel. Drtivá většina z nich je nevidomých. Zrak k této práci nepotřebují, zato umějí rychle psát na počítači – a celá trojice se dobere toho, co neslyšící klient žádá.

Prozatím tato služba startuje jako pilotní projekt a testuje se. Úřad musí poučit své úředníky včetně pracovníků v ústředně, aby nebyli překvapení, když se někdo s postižením ozve a do hovoru se vmísí přepisovatel, takže si povídají a píší tři.

Službu nejefektivněji využijí lidé nedoslýchaví, ohluchlí v důsledku nemoci či úrazu s již rozvinutou řečí, nositelé kochleárního implantátu a senioři s poruchami sluchu získanými věkem. „Obecně je služba vhodná pro osoby, které ovládají češtinu na srovnatelné úrovni se slyšícími, samy mluví, ale potřebují zprostředkovat řeč druhé strany písemnou formou, doslovně a v reálném čase,“ uvedla mluvčí úřadu Helena Frintová.



Odkaz „infolinka pro neslyšící“ už funguje a jeden z přepisovatelů to včera potvrdil. Po zvednutí sluchátka se volajícimu v textu psaném na monitoru představil a současně psal pokyny, aby volající řekl, co potřebuje. „Dobrý den. Bude vám přepisovat přepisovatel Martin Čížek. Vyčkejte na pokyn přepisovatele, že můžete začít mluvit,“ objevilo se na monitoru. Odpovědi úředníka zapisoval, volající si je četl a reagoval vlastním hlasem.

Nevidomí rychlopísaři díky tomuto projektu získali stabilní zaměstnání. „Pracuje nás v týmu sedm, z toho šest nevidomých,“ potvrdil posléze Martin Čížek, když přestal hovor zapisovat. Infolinka ve středočeském úřadu není podle něj první.

„Už přepisujeme pro Prahu 12 nebo Prahu 20 a další organizace. O službě se zatím moc neví, tak volání na úřady není prozatím moc časté, ale už jsem nějaké přepisoval,“ dodal rychlopísař Martin Čížek. Služba však dobře ukazuje, jak si mohou lidé s hendikepem skvěle pomoci.

*Zdroj: <https://www.novinky.cz/domaci/494958-neslysici-vola-na-urad-slepy-mu-online-odepisuje.html>*

## OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

### Roger Demosthenes O´Kelly



Roger Demosthenes O´Kelly se narodil 25. října 1880 v Raleigh v americké Severní Karolíně. V devíti letech prodělal spálu, která způsobila jeho ohluchnutí. V dospělosti byl pak prakticky němý a schopný pouze základních struč-





ných vyjádření. Zranění při fotbalu pak ještě způsobilo, že oslepl na jedno oko. A za další handicap by se v té době dal považovat i jeho černošský původ. Přesto se mu podařilo vystudovat a vybudovat si zajímavou kariéru.

Nejprve navštěvoval školu pro „barevné“ neslyšící a nevidomé v Severní Karolíně. V roce 1898 se přihlásil na Gallaudetovu univerzitu pro neslyšící, ale nebyl přijat kvůli barvě pleti. Nakonec se mu ale podařilo vystudovat právo na prestižní Yale University. Stal se tak druhým neslyšícím absolventem v historii a ve své době i jediným černošským neslyšícím právníkem v USA. Během studia pracoval jako dělník na stavbě tunelů v New Yorku a poté i v kanadském Montrealu.

V rodném městě si pak založil lukrativní praxi a poskytoval služby především místní afroamerické komunitě.

V roce 1920 se oženil s Goldi Weaverovou. Zemřel 11. července 1962 v 82 letech.

*Zdroj: <https://www.revolvy.com/page/Roger-Demosthenes-O%27Kelly>  
<https://liblists.wrlc.org/biographies/52870>*



## ZE SVĚTA

### **Braillova rukavice: nová pomůcka pro komunikaci s lidmi s hluchoslepotou**

Braillova rukavice (Braille Glove) je nízkonákladové zařízení, které umožňuje hluchoslepým komunikovat v reálném čase s lidmi, kteří vidí a slyší. Jak to funguje? Hluchoslepý člověk má toto zařízení, které se podobá rukavici, nasazené na ruce. Kdokoli na něj může promluvit a program okamžitě přenesle jeho slova do taktilních signálů. Tyto signály jsou založeny na principu Braillova písma a hluchoslepý člověk je ucítí na bříškách prstů. Pokud bude chtít odpovědět, jednoduše se dotýká konečků prstů na rukavici. Program tyto signály rozpozná a převede je do



mluvené řeči. Ještě musíme zmínit, že Braillova rukavice rozumí 36 jazykům a může fungovat jako tlumočník.

S nápadem vytvořit Braillovu rukavici přišel v roce 2015 Theodor Belomeov, když se poprvé setkal s problémy při komunikaci, kterým čelí hluchoslepí lidé. Jednou si na internetu přečetl příběh hluchoslepeho člověka a zkoušel pak porozumět tomu, jak takoví lidé komunikují s okolím. Zjistil, že některé běžné pomůcky, jako například Braillský řádek, jsou příliš drahé. Začal tedy přemýšlet o tom, jak vytvořit něco levnějšího a praktičtějšího.

S týmem specialistů za několik měsíců zkonstruoval první funkční model rukavice. Svoji práci představil v moskevské nadaci na pomoc hluchoslepým. Zařízení mělo úspěch a Theodor Belomeov získal finanční podporu na další vývoj. Braillovu rukavici poté prezentoval na mezinárodním fóru „Open Innovation“ v Moskvě. V roce 2016 se už o rukavici začala zmiňovat ruská média, ale stále ještě se běžně nepoužívala.

Nyní se o projekt začaly zajímat i další země. Byl již představen v Litvě, České republice, Finsku, Kanadě a USA. Rukavice zaujala i firmu Bosch, která přislíbila podporu při dalším rozvoji pomůcky.

V září 2018 autor projektu prezentoval Braillovu rukavici na „Waraku Summit“ v japonském městě Fukuoka. Zúčastnilo se více než 1 400 start-up projektů z celkem 14 zemí a Braillova rukavice byla vyhodnocena jako nejlepší z nich. Theodor Belomeov dostal nabídku pracovat v roce 2019 na dalším vývoji právě v Japonsku.

Celý tým má však ještě další plány. Nyní například pracuje na vývoji tabletu, který bude taktilní signály převádět nejen do textu, ale i do obrázků. První prototyp by se měl objevit v letošním roce. A právě se testuje i nová mobilní aplikace, která by měla usnadnit komunikaci nevidomým.



*Aleksandr Belykh*

*Další zdroje: <https://vimeo.com/266069421>, <https://vimeo.com/264380608>*

*Přeložila Hana Dvořáková*



## Čip v sítnici spojený s brýlemi má lidem vracet zrak

Vědci z australského Sydney přicházejí s novým vynálezem, na kterém pracují přes deset let a který by podle nich mohl pomoci slepým lidem. Cílem je vytvořit umělé bionické oko, které bude pracovat v součinnosti se speciálními brýlemi, a to tak, že se čip implantovaný na sítnici propojí s kamerou na oněch brýlích. Do roku 2020 chtějí Australané systém poskytnout tuctu pacientů.

Odborníci z University of New South Wales (UNSW) v Sydney přicházejí se systémem bionického vidění jménem Phoenix99. Ten obsahuje kameru připojenou k brýlím, která vysílá vysokofrekvenční signály do mikročipu implantovaného do sítnice.

Elektrody na čipu převádějí signály na elektrické impulsy, aby stimulovaly buňky v sítnici, které se připojují k optickému nervu. Tyto impulsy se následně předávají optickým nervem a je pak úkolem mozku správně je interpretovat.

„Obraz není v žádném případě dokonalý,“ upozornil podle britského listu The Daily Mail výzkumník Nigel Lovell, který se na systému podílí. „Ale měl by lidem výrazně usnadnit život a učinit je více soběstačnými.“

„Rozhodně si přejeme, aby to nevidomým minimálně umožnilo snadno identifikovat, zda je poblíž osoba, dveře nebo okno,“ dodal profesor biomedicínského inženýrství Gregg Suaning.

Základem je dvou až čtyřmilimetrový čip, který v sobě může mít těžko uvěřitelný milion miniaturních drátků. „Jde o nejkomplexnější neurostimulační čip, jaký kdy byl navržen,“ tvrdí Lovell.

Operace, která má zařízení implantovat, se odhaduje na dvě až tři hodiny, připomíná web Science Alert.

Příští rok bude vědecký tým z UNSW zařízení především testovat, oko by však mohli dostat již první potřební lidé. Lékaři v to doufají a jsou zvědaví, jak to bude u zmíněných dvanácti „pokusných pacientů“ fungovat.

*Zdroj: <https://www.novinky.cz/veda-skoly/492163-cip-v-sitnici-spojeny-s-brylemi-ma-lidem-vracet-zrak-mozna-uz-pristi-rok.html>*

## Brýle pro barvoslepé



Kalifornská společnost EnChroma byla založena v roce 2010 a od té doby se snaží ulehčovat život lidem trpícím barvoslepostí.

Barvoslepost je porucha barevného vidění, odborně nazývaná daltonismus, neboť ji vědecky popsal anglický přírodovědec John Dalton. Ten touto poruchou sám trpěl.

Existují různé typy, nejčastější je porucha vnímání červené a zelené barvy, která je dědičná. Vnímání barev zajišťují čípky. V normálním oku jsou tři druhy čípků, které se liší citlivostí k vlnovým délkám světla. Tyto vlnové délky určují jednotlivé barvy. Pomocí tří druhů čípků vnímá lidské oko červenou, zelenou a modrou barvu. V případě barvosleposti nedetekují jednotlivé čípky dostatečné množství dané barvy.

EnChroma vyvinula unikátní brýle pro vnímání barev. Pomocí speciální technologie dokážou čočky brýlí vyfiltrovat určité vlnové délky světla a oko pak přesněji vnímá barvy, se kterými by mělo jinak potíže.

Brýle fungují pro více typů barvosleposti, nejlepších výsledků dosahují právě u nejběžnější poruchy vnímání červené a zelené barvy. V nabídce jsou různé typy a styly brýlí – pro venkovní i vnitřní použití a také pro děti od pěti let. Pokud si brýle objednáte a nevyhovují vám, můžete je během 60 dnů bezplatně vrátit. Více informací včetně ceny najdete na [www.enchroma.com](http://www.enchroma.com).

*Zdroj: [www.enchroma.com](http://www.enchroma.com)  
Přeložila Hana Dvořáková*



# ZÁLIBY

## Modrý pohled

Jak moje povídání může někoho „nakopnout“, to nevím, ale pokusím se. V každém případě však musí chtít člověk sám na sobě zapracovat, jít tomu nakopnutí naproti, samo nepřijde. Jak já a moje záliby? Já mám ohromnou výhodu, mě baví všechno (nebo skoro všechno). Takže v dané situaci se přizpůsobím, aby mě to bavilo. Záliby mohou být různé. A je jedna, kterou úplně nenávidím. Nuda a lenost ruku v ruce. Odmala mě vedla maminka ke sportu, ručním pracím (nosila klubíčko vlny s háčkem nebo jehlicemi či vyšívání navíc), když přišla mezi ženské na pokec a my děti si vedle hrály, dělala při tom ruční práce. A mně netrvalo dlouho a už jsem seděla u ní jako spořádané dítě a štrikovala jsem s ní a poslouchala jsem babské drby a tlachy – to mě taky bavilo. No ale nemyslete si, že jsem byla hodné dítě. Byla jsem také jeden z nejzlobivějších rošťácků v okolí! Tatínek byl hodný, ale přísný. Přes to nejel vlak. Například neděle. Každý vyprávěl o pořadech, které dávali ráno v televizi. S bráchou jsme se také chtěli koukat. Taťka přišel, telku vypnul a mile pronesl, oblíkat a jde se na procházku. Byli jsme naštvaní, že musíme na povinnou procházku. Ale časem jsme poznávali, že to má kouzlo. Neboť jsme poznali mnoho nových míst a také proto, že dokázal zodpovědět mé neustálé „proč“. Věděla jsem mnohem víc než děti, které čumákovaly u telky. Později jsem na sobě už začala pracovat sama. Sport, ruční práce i znalosti a přizpůsobovala se. V dorostu jsem po 7 letech zanechala volejbalu – pro výšku, jsem mrňous. Softbal pro úraz ruky, práci učitelky pro nám známé hendikepy atd. V současné době se věnuji kreslení, přírodě a pozorování lidí. No prostě nechci, aby mě dohonila nuda nebo lenost. A teď, když jsem se vyprávěla, vrátím se k nadpisu a do času poslední sportovní olympiády do Kralup nad Vltavou. Přihlásila jsem se do soutěže hra v šachy. Ne snad protože bych chtěla oslnit, ale prostě si jen zahrát. A jsem konečně u toho. Seděla jsem proti soupeři – jasnému vítězi. Bylo zajímavé ho pozoro-

vat. Hraje s naprosto ledovým klidem. Nehne brvou až do chvíle... Neboť vůbec nevidí, má svůj pohled upřený před sebe a myslíte si, že se na vás dívá. Všimli jste si, že má Jiří laskavé modré oči? Pozoruji dál.

Dal se ve znakovém jazyce do hovoru s Janou Kašparovou. Přetlumočila mi, že mám velmi dobré tahy. To víte, že mi vyrostl nos až ke stropu, když mé skromné šachové umění pochválil. Pozoruji dál a téměř nevnímám hru. Při každém dalším tahu zvedne ukazováček a už mu začínám rozumět i já, beze slov a znaků. Tak takhle ty na mě! Překládám si Jirkovy myšlenky podle mimiky. Aha, tady mně chceš uniknout. Tak to jde ještě pár tahů, a pak jeho modrý pohled změní mimiku. Nejdříve začnou cukat koutky úst v nenápadný úsměv. Okamžitě hledám, kudy a jak změnit situaci na šachovnici. Já ještě nevím, ale on ví 4 tahy předem, že jsem padla. Žulí se lišácky jako malé dítě. Je krásné ho pozorovat! Je úplně slepý a neslyší ani bouchnutí kanonu, ale je šťastný, umí se radovat z toho, co mu zbývá – šachy, i co víc, umí se krásně smát. Všimněte si toho někdy. Všimněte si lidí kolem sebe třeba jen sluchem nebo zrakem či dotykem nebo stiskem ruky. Nevadí, zda vidíme, slyšíme či jen cítíme čichem nebo hmatem, najděte mezi tím tu svou zálibu! Mě právě navštívila paní múza, a tak píšu příběh Modrý pohled... Nakoplo vás to?

Olga Pírková



## Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

*Milí čtenáři,  
na stránkách Doteků vám postupně a po částech zveřejníme literární díla hluchoslepých autorů, která byla oceněna odbornou porotou a veřejností v literární soutěži o Cenu Hieronyma Lorma 2018.*





## Labyrint

Vydávám se tam a zase zpátky  
cestou nekonečnou a spleitou,  
putuji do veliké dálky  
celým svým prostým životem.

Bloudím pěšky  
za světla i za tmy, vždy sama,  
za sucha i v dešti,  
tak jako v tajuplném labyrintu tápu.

Rozplétám klubko života,  
které občas se dokonale zamotá  
nebo také je to jistota,  
že nesejdu předčasně ze světa.

Cestou tam získávám zkušenosti  
a cestou zpět zjišťuji, zda jich bylo dosti.  
Chybami poučím se přece,  
vystoupí už jen lidské ctnosti  
a snad i čisté dobré srdce.

Na konci zjistím,  
zvládla-li jsem tu svou túru,  
poznala-li jsem štěstí či smůlu,  
smutek či pravou radost  
či učinila-li jsem všemu zadost.

Každá překážka napoví,  
kdo a kde svou šanci zahodí.  
Ten náš život je velmi krátký,  
proto užiji si ho  
a neohlížím se příliš zpátky.

Musím chovat se však trochu krotce,  
ať to se mnou nejde příliš z kopce.  
Občas ztrácím hlavu,  
co zůstává za mnou vzadu.



Každý máme labyrint svůj,  
musíme jím projít každý,  
proto vydej se hned, stůj co stůj,  
ať chceš či ne, nezastavuj.



Olga Pírková

3. místo CENA ODBORNÉ POROTY, kategorie POEZIE

1. místo CENA VEŘEJNOSTI, kategorie POEZIE

CENA HIERONYMA LORMA 2018

## Dejte nám kus svého mládí

Milí bratři a sestry, hovoří Jenda a jeho řeč je přímá.

Vzpomínám na mládí jako na něco, co dodává člověku sílu žít. Je to doba, kdy lidské srdce přetéká spoustou nápadů. Je to také doba, kdy člověk se snaží jít přímou stezkou, doba touhy po čestnosti, opravdovosti a přátelství. Jak člověk putuje životem, tak poznává, že je stále větší umění držet se vytyčené stezky. Je to jako stezka v divočině, která je zarostlá bujným rostlinstvem. Jen ten, kdo touží po opravdovosti, se této stezky drží. K mládí patří také jásot, zpěv a plnost slunečního svitu. Tyto věci máme dané od Stvořitele, abychom se ze života těšili.

V mém životě byli přátelé, kteří se mnou šli společně kousek stezky. Byla to doba, kdy jsme svá těla vystavovali slunečním paprskům, kdy se našich těl dotýkal déšť, kdy jsme cítili vůni lesa a vůni táborového ohně. Tenkrát kytara rozezvučela naše srdce a zpěv pozvedal naše hlasy k nebi. Tehdy jsem chodil s přáteli ruku v ruce krajinou a oheň přátelství nás hřál v našich srdcích.

K tomu patří také léto, které mám rád. Jako malý chlapec jsem jezdil s tatškou na motorce, jedli jsme lesní jahody, mamka sbírala houby a potom jejich vůně provoněla celý náš dům. V té době tíha starostí nedoléhala na mé srdce. Jak jsem kráčel cestou života, tak jsem si vůně přírody a léta uvědomoval a víc si jich vážil. Když jsem kráčel letní krajinou, slyšel jsem zpěv ptáků a cítil vůni lesa.

Před časem jsem našel ženu, která je mojí kamarád-



kou, družkou životem a manželkou. Aby se lidi mohli mít rádi, musí být přáteli. Hluboké přátelství tvoří lásku. Je to ta stezka, po které se snažím jít, kdy vzpomínky na mládí posilují mé srdce, kdy vůně léta mi přináší spoustu nápadů a člověk nechce stárnout.

Výzva pro starší: Dejte nám kus svého mládí, ať projde vašimi ústy a vytvoří slova, která lidské srdce zahřejí a vzchopí k dobrým činům. Tak bude u nás plát oheň přátelství, věčného mládí a životní síly. Za to budiž dík našemu velkému Stvořiteli!

*Jan Pavlíček*

*3. místo CENA VEŘEJNOSTI, kategorie PRÓZA  
CENA HIERONYMA LORMA 2018*



## VZKAZY MOUDRÝCH

Když se ptali dalajlámy, co ho na lidech a lidskosti nejvíc překvapuje, odpověděl: „**Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví, potom se tak znepokojují minulostí a budoucností, že si neužívají přítomnosti, a... tak nežijí ani v přítomnosti ani v budoucnosti. A žijí tak, jako by neměli nikdy zemřít, a potom zemřou bez toho, aby předtím žili.**“

**Čtrnáctý dalajláma Tändzin Gjamccho,**  
držitel Nobelovy ceny za mír

*Výrazně se zasadil o všeobecné proslavení buddhismu a Tibetu. V patnácti letech se stal čtrnáctým dalajládou, jenž ale kvůli čínské okupaci musel zanedlouho uprchnout ze země. V Indii ustanovil exilovou vládu a za svůj nenásilný postoj si vydobyl celosvětové uznání.*

# RECEPTY



## Placičky od horníků

*200 g lískových ořechů*

*3 bílky*

*špetka soli*

*120 g cukru*

*50 g polohrubé mouky*

*2 lžíce kakaa*

*70 g měkkého másla*

Troubu předehřejeme na 175 stupňů, lískové ořechy dáme na plech a 8 až 12 minut pražíme, občas plechem zatřese, aby se ořechy otočily. Pak ořechy vysypeme na utěrku, zabalíme a třením zbavíme slupek, které pak vyfoukáme. Ořechy nasekáme najemno.

Z bílků a soli ušleháme sníh, přisypeme cukr, dokud se nerozpustí, šleháme. Postupně vmícháme mouku a kakao, nakonec máslo a ořechy.

Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Pečeme na pečicím papíru, lžící klademe malé kopečky, necháme větší rozestupy, kopečky se roztečou asi 4 cm od sebe. Placičky pečeme 12 minut a pak je necháme vychladnout.

To je vše, vypadá to složitě, ale vše se jen smíchá a dá na plech, takže pohoda. Hodně hlídat při pečení, je to velká dobrota.

*Jitka Dluská*

**DOTEKY. Časopis LORM z.s., Léto, číslo 99. Vychází čtvrtletně.  
Uzávěrka příspěvků do čísla Doteky 100/Podzim 2019: 15. 8. 2019**

Vydává: LORM – Společnost pro hluchoslepe 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.

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

Za LORM z.s.: Mgr. Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257 314 012

Ilustrace na titulní straně: Tomáš Zach

Grafická úprava: Stáňa Laňková, Nad Budánkami II./13, Praha 5

Tisk ve zvětšeném černotisku: QT Studio s.r.o., Hornokřčská 561/60, 140 00 Praha 4

Náklad: 140 černotiskových výtisků

Tisk v Braillově písmu: Teiresiás – Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky, Masarykova univerzita, Komenského náměstí 2, 602 00 Brno, [www.teiresias.muni.cz](http://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](http://www.lorm.cz) ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá LORM z.s., Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: [kancelar@lorm.cz](mailto: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.



**Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.**

Vydávání časopisu Doteky bylo podpořeno v rámci projektu Sociální služby pro osoby s hluchoslepotou částku 600 000 Kč, z toho na vydávání časopisu je určen příspěvek ve výši 42 000 Kč.

**LORM z.s.**

**Zborovská 62**

**150 00 Praha 5**

**tel: 257 314 012**

**REGISTRACE MINISTERSTVA**

**KULTURY ČR č. E 11000**