

ČASOPIS LORM z.s.

DOTEKY

107
2021
LÉTO



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORKY • ZPRÁVY Z LORMU
• PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ • MÍSTO MÉHO SRDCE •
PŘÍBĚH • PRÁVNÍ PORADNA • ZDRAVÍ • INFORMACE
• OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA
• VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

- 5 • O VDĚČNOSTI A VĚŠTĚNÍ Z KŘIŠŤÁLOVÉ KOULE
18 • KDO NAŠEL PŘÍTELE, NAŠEL POKLAD NEJVĚTŠÍ
32 • *PERKINS KOMUNIKÁTOR NEJEN PRO
HLUCHOSLEPÉ*
43 • MEZINÁRODNÍ DEN
HLUCHOSLEPÝCH



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE – V trávě	3
SLOVO ŠÉFREDAKTORKY	4
ZPRÁVY Z LORMU	
O vděčnosti a věštění z křišťálové koule	5
Okénko do Prahy	7
PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ	
Na covid může doplatit i ten, kdo ho nedostal... ..	9
Jak prožívám dobu covidovou	11
Poklad na Hasištejně	13
Vodní víly	16
MÍSTO MÉHO SRDCE – Vzpomínky mi nikdo nevezme	17
PŘÍBĚH – Kdo našel přítele, našel poklad největší	18
PRÁVNÍ PORADNA	
Osvobození od místního poplatku z pobytu	23
Kdy vám může být důchod „odebrán“?	24
Pobíráte příspěvek na bydlení? Letos dostanete víc	26
ZDRAVÍ	
Rakovina očí nebolí. Nitrooční melanom je však jedním z nejzhubnějších nádorů vůbec	29
Motolští lékaři poprvé využili pro operaci nezhubného nádoru ucha 3D mikroskop	31
INFORMACE	
Nová pomůcka <i>Perkins komunikátor</i> nejen pro hluchoslepy	32
Nová služba organizace Transkript online	33
MaxiMobil GDP-06i Essence	34
BIG Launcher aneb aplikace pro snadnější používání dotykového telefonu	35
Osm technologických tipů, které nevidomým výrazně ulehčí život	36
Malá historie výcviku vodících psů ve světě	38
Český rekordman si kape pálivé papričky do očí	40
OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH	
Arthur Sculthorpe (1904–1974)	42
ZE SVĚTA	
Mezinárodní den hluchoslepých	43
Maiden a její život v době pandemie	45
VZKAZY MOUDRÝCH	46
RECEPTY – Bramborové noky se špekem a brynzou	46

*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

V trávě

Odložila jsem dlouhé hrábě
a natáhla se ve voňavé trávě.

Mraveneček proplétá se mezi stébly,
do cesty s broučkem si nečekaně vběhli.
Není tu však značená křižovatka.

No a než bys řekl švec,
přelezl mu po zádech
a to vše na nádech.

Jak hledal tu cestu v trávě vysoké,
našel si pod tričkem mé tělo pihaté.

Tak kráčí si, neví kam,
však já si ho ohlídám.

A tu velký skokan zelená kobylka
skáče hop, hop, sotva se země dotýká.

Bílá kopretina svůj květ otvírá,
hned všechny síly posbírání,
aby zhlédla celý hmyzí svět.

Hned na ni dosedne včelí medvídek
a podle pohádkových povídek,
až k nám sluníčko zavítá,
květinový nektar polyká.

Žížala vystrkuje hlavu,
nekouká se, co je vzadu.
Chyba lávky.



Honem zpátky!
V trávě slídí kos,
a přestože je bos,
už ji chytil.
Už ležím dlouho v té jejich trávě,
našli si mě dva paraziti právě,
savý ovád a kousavé klíště
přisáli se na nesprávném místě.
Pryč s nimi, vstávat,
budu zase seno hrabat.
Dokud svítí krásně sluníčko
a nezmoklo to ani maličko.

Olga Pírková



SLOVO ŠÉFREDAKTORKY

Venku opatrně hřeje slunko, je přesně polovina března roku 2021 a my, páni všeho tvorstva, se stále potýkáme s covidem. Zjevil se kdoví odkud, zaútočil a bere životy – bohatým i chudým, obětavým i sobeckým, známým i neznámým, zkrátka dělá to, co takoví neviditelní zabijáci umí – rozsévá smrt, strach, paniku, ožebračuje, doluje z lidí na povrch ty nejskrytější vlastnosti, ne zřídka právě ty nejhorší... Tak zůstávejme především lidmi, každý sám za sebe dělejme vše, co je v našich silách, abychom virus porazili, abychom mohli dál jít s čistým štítem, v míru, dostatku a radosti! A jestli to jen trošku jde, chodme ven do přírody, načerpat čistý vzduch a optimismus, že všechno zlé se v dobré obrátí a že třeba konkrétně my, Lormáci, se zase brzy sjedeme na pobytu v některém z překrásných koutů naší vlasti ☺.

A než k tomu dojde, můžeme při čtení Doteků vzpomínat na své kamarády, známé a přátele, vybavit si, kde všude jsme společně byli na pobytech, co nového jsme

objevili a navštívili během klubových setkání. Když jsem u těch klubů, letní Okénko do Prahy se tentokrát kolegyni těžce otevíralo. Ale podařilo se, a skvěle, posudte sami! Tentokrát určitě potěšíme všechny majitele vodičích psů článkem o vzniku a historii tohoto náročného psího řemesla, dozvíme se spoustu zajímavostí z rubriky o zdraví, z právní oblasti, samozřejmě z LORMu, odkud nás pravidelně informuje paní ředitelka Petra Zimermanová, zanoříme nos do milých a vtipných příspěvků z pera našich pravidelných přispěvatelů. A propos, už jste se rozhodli nám do redakce také napsat? Těšíme se 😊! A potvrdíme si v příběhu paní Pavly Sykáčkové, že kdo našel přátele, našel poklad největší! Navedla jsem vás, naši milí čtenáři, pouze na zlomek z obsahu, který vám na druhé roční období předkládáme, ovšemže si počtete či poslechnete mnohem, mnohem více, ostatně jako pokaždé, když k vám Doteky přijdou...

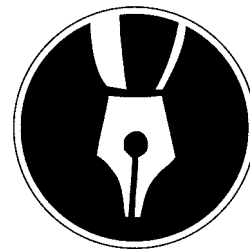
Vážení a milí, dávejte na sebe pozor, nestydte se říct o pomoc, když ji potřebujete, neváhejte pomoc nabídnout, když je to ve vašich silách, vydržte, vydržme, zase bude líp 😊.

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků*

ZPRÁVY Z LORMU

O vděčnosti a věštění z křišťálové koule

Dnes je pondělí 19. dubna a letní číslo, které právě čtete, máme zkompletované a po první korektuře. Už mi jen zbývá sepsat do Doteků svůj článek a pak je rychle odeslat k zalomení do pdfka. Na to naváže druhá korektura začátkem května (to byste se divili, kolik věcí v textu se ještě najde k opravě), potom teprve odesíláme Doteky do tisku ve zvětšeném černotisku a Braillově písmu, také k načtení do zvuku a nahrání na naše webové stránky. Vše je naplánované a načasované tak, aby letní číslo vyšlo začátkem léta, tedy kolem 21. června...





V těchto dnech se snažím dopsat Výroční zprávu za loňský rok a současně připravuji vyúčtování ročního cyklu sbírky, které koncem tohoto týdne odešleme na Magistrát hl. m. Prahy. Dále kompletuji veškeré přehledy a účetní podklady pro blížící se zasedání Dozorčí rady LORM z.s. To proběhne na konci dubna a na to hned naváže nezávislý audit účetní závěrky k 31. 12. 2020 a čerpání dotací MPSV začátkem května. Tedy z pohledu vás, čtenářů, samá čistá a nezáživná administrativa, spojená s hospodařením v loňském roce.

Doufám, že v době, kdy budete listovat stránkami letního čísla, budou proočkováni všichni naši terénní sociální pracovníci. Od začátku března jsme se snažili zajistit pro všechny naše terénní pracovníky očkování proti Covidu-19 posíláním e-mailů a telefonováním na Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR (MPSV) a na Magistrát hl. města Prahy (MHMP), protože se klasicky na terénní pracovníky při očkování trochu pozapomnělo. Dobrá zpráva je, že od 7. dubna se naši sociální pracovníci mohli přihlásit do registračního systému, a hned tak učinili. Do konce dubna by tedy měli jít na první očkování, začátkem června na druhé. V mezidobí, respektive už od konce února, chodí všichni terénní pracovníci pravidelně 1x týdně na antigenní testování (netýká se těch, kteří prodělali v předchozím období Covid-19 a mají dostatek protilátek) a toto opatření budeme moci ukončit u každého sociálního pracovníka individuálně až 14 dní po obdržení 2. vakcíny proti nemoci Covid-19, tedy nejdříve v polovině června.

Minulý týden zasedala online Výkonná rada LORM z.s. a mimo jiné řešila všechna opatření spojená s Covid-19. Během jednání jsme si uvědomili, že už více než rok se členy Výkonné rady LORM scházíme převážně na dálku přes monitory našich počítačů. A je otázka, zda v době, kdy budete číst letní číslo Doteků, se budeme moct se členy Výkonné rady už sejít osobně, nebo stále ještě online. Věřte, že děláme všechno proto, abychom se opět mohli začít potkávat! Doufám, že letošní první setkání proběhnou během léta na klubech při všech našich poradenských centrech. A v příštím roce se už snad společně sjedeme nejen na letních pobytech, ale také na podzimní 13. Valné hromadě

LORMu, kterou bychom rádi spojili i s Lormolympiádou a Cenou Hieronyma Lorma.

Kdo si však dnes troufá něco slibovat? Kdo má tu moc předpovídat budoucnost z křišťálové koule? Věřte, že raději zůstanu při zemi a nebudu vám nic slibovat. Raději zůstanu jen u přání. A jsem vděčná za to, že jsme tohle náročné období po všech stránkách ustáli a podařilo se nám pro vás zachovat individuální terénní služby, díky novým služebním autům dokonce zvýšit jejich četnost a bezpečnost. I nadále tu jsme s vámi a pro vás!



Petra Zimermanová
ředitelka LORM z.s.

Okénko do Prahy

Milí čtenáři Doteků,

tentokrát napsání okénka, tedy jakéhosi nahlédnutí do práce nás, terénních pracovníků, vyšlo na mě. A vzhledem k tomu, že se jedná o moji „Dotekovou“ prvotinu a klubová činnost je v covidové době pozastavena, navážu na představovací okénko kolegyně a kolegy a napíši vám něco o sobě. Jmenuji se Karolína Veselá a do lormáckého týmu patřím od června minulého roku. Moje cesta k sociální práci byla poněkud spletitá, ale jsem si jistá, že správná, a to nejen díky LORMu, ale především díky vám, klientům.

Už jako malá holka jsem věděla, že budu pracovat s lidmi, mým snem bylo dělat něco užitečného, abych, až se jednou ohlédnu za svým životem, věděla, že to stálo za to a že moje práce měla smysl. S touto představou jsem se jako naivní středoškolačka rozhodla jít studovat Právníckou fakultu Univerzity Karlovy. Dávalo to smysl, škola mi dá vzdělání, které mi umožní bojovat za spravedlnost a pomáhat těm, kteří to potřebují. Tehdy jsem ještě netušila, jak moc je tato představa vzdálená od reality. To už se ale bohužel v životě stává, že si vše malujeme jinými barvami. Ne nadarmo se říká, že člověk míní a život mění. Jak roky



utíkaly a já se blížila ke konci studia, vzdalovala se nejen má bezstarostná dětská léta, ale i představa, že právo je spravedlivé. Nakonec jsem zůstala stát na rozcestí, s titulem z práv, bez plánů, bez iluzí, s prací v advokátní kanceláři, která mi nedávala smysl. Začala jsem tedy pátrat, kde své zkušenosti a nadšení lépe využít. Už během studia práv mě vždy zajímala sociální oblast. Byl to ale oříšek, jak toho využít a zároveň „neprávničit“. Hledání se nakonec vyplatilo a já objevila práci sociálního pracovníka a LORM.

Osud tomu chtěl a našla jsem práci, která mě baví, kde můžu využít své znalosti a do které se každý den těším. Kromě toho jsem se naučila a stále učím spoustu nových věcí. Ovládám nové komunikační prostředky, jako je např. Braillovo písmo, Lormova abeceda, základy znakového jazyka, a získala jsem jiný náhled na svět nejen díky nácvičce prostorové orientace a samostatného pohybu. LORM mám jako svůj druhý domov, který mě přijal s otevřenou náručí. Kolem sebe mám úžasné kolegy, kteří jsou vždy připraveni podat pomocnou ruku a se vším poradit. To nejdůležitější, co jsem se naučila, mám však od vás, klientů. Právě vy mě každý den inspirujete a učíte, že i přes jakékoliv životní překážky je potřeba na život koukat především s nadhledem a užívat si ho plnými doušky, ať se děje cokoli. Žádná překážka není totiž tak veliká, aby nešla přelézt nebo alespoň obejít. A za to vám děkuji!

Nakonec ještě něco málo k novinkám z LORMu. Od února jsou nám, terénním pracovníkům, k dispozici krásná nová auta, abychom se k vám mohli dostat rychleji a místo času na cestě trávili více času s vámi. Auta jsou opravdu krásná a skvěle jezdí. A náš pražský červený „kůň“ tak nezůstal na silnici bez povšimnutí. Hned při mé první jízdě, kdy jsem si užívala vůni nového auta a plynulou jízdu, náš „červenáček“ s polepkami „LORM – Společnost pro hluchoslepé“ zaujal dokonce i policejní hlídku, která mě zastavila. Přišel ke mně mladý pohledný policista, já stáhla okénko, ale pan policista si pouze nedůvěřivě prohlížel střídavě auto a mě, nic neříkal a vyčkával. Dlouhé ticho jsem nakonec prolomila já nejistým pozdravem, načež se panu policistovi zjevně ulevilo a místo pozdravu jen vyhrkl: „*To jsem rád, že mluvíte, když jsem si všimnul nápisu na vašem*

autě, tak jsem se bál, že budete pouze znakovat, to bych si tedy naběhl, už jsem vás chtěl nechat jet.“ Nakonec to dobře dopadlo, jednalo se o pouhou prohlídku kvůli přejezdění hranic okresů, a já jsem pokračovala směle dál za svými klienty. Ale když jsem nad tím později přemýšlela, možná znakový jazyk při příští policejní kontrole přece jen využiji a pánové od policie mě raději nechají jet.

Inu, život je nevyzpytatelný a nikdy nevíme, jaká překvapení nám přichystá. Ale dost o mně, neboť Doteky a LORM jsou především o vás a pro vás. Věřím, že společně zvládneme tuto náročnou covidovou dobu a brzy se zase budeme moct setkávat při společných akcích. A já už příště budu mít mnoho témat pro příspěvky do našeho časopisu o zážitcích z klubů a pobytů. Všechny vás srdečně zdravím a těším se na další dny s vámi!

*Karolína Veselá
terénní sociální pracovníce Praha*



PŘÍSPĚVKY ČTENÁŘŮ

Na covid může doplatit i ten, kdo ho nedostal...

V době pandemie jsem se dostala do nemocnice a byla jsem z toho hodně rozmrzelá. Stěhovala jsem se z většího do menšího bytu. Nové prostředí je pro nevidomého vždy plné nástrah, zvláště když je všude kolem plno nevybalených krabic. Přes jednu z nich jsem přepadla a vytvořil se mi otok na pravém boku. Bylo evidentní, že došlo k poškození endoprotézy kyčelního kloubu. Každý den nás sdělovací prostředky varovaly před nebezpečím sdružování a mě to natolik vystrašilo, že jsem si sanitku zavolala až za týden, když už bolest byla nesnesitelná. Kdybych přijela do nemocnice hned po pádu, nemusela bych na další operaci.

Ležím tedy na nemocničním lůžku, probírám v hlavě okolnosti úrazu a mám co dělat, abych nepropadla úzkosti. V tom někdo klepe na dveře, otevírá a já slyším: „Dobrý





den, jmenuji se Pavla Žůrková a jsem nemocniční kaplanka. Přišla jsem se zeptat, jak se vám daří, jestli nemáte chmury a nepotřebujete si s někým chvíli promluvit.“ Trochu překvapená přikyvuji, že bych o to i stála. Kaplanka si tedy ke mně přisedla a já jsem se jí svěřila se svou situací, obavami a nejistotou ohledně budoucnosti. Trochu jsem se uklidnila. Domluvily jsme se na dalším setkání za pár dnů. Pokračovaly jsme v hovoru o mém životě, ale také o Bohu a o současné situaci ve světě. Zmínila jsem i to, že mám ráda poezii. To kaplanku velmi potěšilo, protože před chvílí navštívila pacienta, který skládá básně a touží po tom, aby přinášely radost právě pacientům v nemocnici. A tak jsem si pár básní nechala přečíst. Tímto způsobem jsem se seznámila s velice zajímavým člověkem, který se, stejně jako já, dostal v době pandemie do nemocnice, přestože nechytil ten obávaný virus. Napadlo mě, že bych některou jeho báseň poslala do našeho časopisu Doteky, a proto jsem básníka požádala o svolení. Ten s nadšením můj nápad schválil a přidal ještě svou stručnou autobiografii. Když jsem si ji vyslechla, uvědomila jsem si, že komplikace covidového období negativně zapůsobily jak v mém, tak i v jeho příběhu. Proto jsem se rozhodla, že kromě básní se s vámi chci podělit i o střípky z jeho života. Věřím, že pro mnohé z nás to může být povzbuzením k boji s nepřízní osudu. Oskar, tak se můj nový známý jmenuje, se vždy podvědomě chtěl stát spisovatelem. S pár básněmi vystoupil ve školním rozhlase, ale pak se dlouho nic nedělo. Život s ním trochu mával, protože se neubráníl drogám a postihly ho různé nemoci. V sedmadvaceti letech zatoužil po změně a chtěl si najít nějaký koníček. Napadlo ho vzít tužku a papír a psát. Tak vznikly jeho první básně. V psaní ho povzbuzoval jeden starší pán, který mu pomohl vytvořit si svůj žánr.

Minulý rok se v jeho životě událo něco nečekaného, co ho dostalo do úzkých a až na úplné dno. Kvůli pandemii nemohl sehnat léky na svou duševní nemoc a mnoho nocí probděl. Pociťoval takovou bezmoc, že ho ani nenapadlo zavolat si sanitku. Lékař měl stále zavřeno, a tak Oskar 26. 4. 2020 v beznaději vyskočil odpoledne ze svého bytu v pátém patře. Výška přes 15 metrů. Ve vzduchu se stihl ještě

otočit a zády dopadl na železné zábradlí, které ho vymrštilo tak, že skončil nohama na zemi. Potom ztratil vědomí. Když se po několika týdnech probral k životu, navštívila ho kaplanka Pavla. Jeho první slova byla: „Já jsem tak šťastný, že žiju. Něco takového snad ani člověk nemůže přežít! Ano, mám sice částečně ochrnutou nohu a sešroubovaná záda, trochu zmrzačenou ruku, ale jsem živý!“ Největší radost dodnes prožívá ze samotného „bytí“, protože to se stalo obrovskou hodnotou jeho života. Tehdy možná poprvé Oskar dospěl k přesvědčení o přítomnosti vyšší moci nebo Boha. Tato nová víra proniká postupně i do jeho básní. Životní nástrahy Oskar překonává díky dobré náladě, ale také díky poezii. Věří, že právě ona může být samotným promlouváním Boha. Dovolte mi závěrem, vážení čtenáři, abych se s vámi podělila aspoň o jednu Oskarovu báseň, kterou pojmenoval „Zahod' minulost“:



minulost hod' bokem
zbytečně tíží
zaměř se duše okem
co Svět polidští

zavlažit poušť
napojit lid či zvěř
tuto moc
má Bůh, my též

Zdeňka Hrtúsová

Jak prožívám dobu covidovou

Začátek covidových opatření byl smutný. Můj vodící pes Gary už půl roku stonal a pořád jsme nemohli zjistit, co mu je. Dál jsme spolu chodili do práce, ale nebyl to veselý a všeobjímající Gary. Ani na něm nebylo poznat, že



mi hubne před očima, na zimu ho nechávám vždy zarůst, aby mu nebylo chladno. Když se vůbec nic nezlepšilo po čtvrtých antibiotikách, šla jsem na veterinární fakultu, aby mu udělali jakákoli vyšetření. A hlavně ať konečně zjistí, co mu doopravdy je! Zjistili – rozsáhlý tumor v krku. Proto se mu špatně dýchalo, jedlo a pilo! Teď mi to vše dávalo smysl. Nabízeli mi léčbu. Ptala jsem se, jestli ho to vyléčí. Prý ne, jen oddálí smrt. To jsem odmítla, dál ho trápit nebudu! Nechala jsem ho uspat a mám jej v urně, hlídá ji soška Garyho (jak byla tenkrát na Ceně Hieronyma Lorma se soškou Belinky, kterou také mnozí znali). Dál jsem pak chodila do práce, protože bych se asi ubřečela. V práci nám nabízeli zůstat doma se 70 % platu, někteří toho využili, já ne.

V té době se začaly šít roušky po celé republice, LORM nevyjímaje. LORM nám rozeslal tři roušky, takové veselé barevné. Naší „terénce“ Veronice jsem říkala, že bych jich potřebovala víc, neváhala a hned zařídila, přímo z Prahy mi poslali další tři. Kolegyňka mi zajistila roušky i pro mou mamku, tak jsem tu první vlnu mohla přežít ve zdraví.

A to jsem neseseděla doma! Každý víkend jsem jezdila veřejnou dopravou za mamkou, abych jí nachystala léky na další týden. Bohužel jí její stařecká demence nedovoluje používat obyčejné lékovky na týden jako dřív, museli jsme se synem sehnat automatický podavač léků až ze Slovenska. Tak jsem každý týden riskovala, že mamku nakazím, naštěstí jsme se nenakazily ani jedna.

Dál jsem s Veronikou měla individuální výuku znakového jazyka. Já jsem měla roušku a Verča slušivý štít, takže jsme se domluvily. Jednou jsem přišla na znakovku a během výuky mi odešla baterka ve sluchadle, neměla jsem náhradní. Zkusily jsme dál znakovat. No, bylo to krušné pro obě... Teprve tehdy jsem zjistila, že jen odezíráni mi vůbec nejde. Až mi nebudou stačit sluchadla, budu muset zkoušet kochleární implantát.

V průběhu dubna si vyzvednu nová sluchadla, tak zase budu chvíli lépe slyšet. Jsem zvědavá, jaké to bude. Dnes jsme poprvé pracovali v nové dílně na Chaloupkové a zjistili jsme, že se tam hrozně rozléhá zvuk, že vůbec nepomohlo rozbití jednolitě místnosti regály a skříněmi. Tak si říkám, jak se s tím ta nová sluchadla popasují?

Doufám, že se doba covidová chýlí ke konci a budeme moci chodit na aktivity s LORMem, snad i na pobyty. Příští rok možná už s novým psím parťákem...



Zuzka Urbánková

Poklad na Hasištejně

Nedaleko Kadaně hrad Hasištejn stával,
předlouhá léta času odolával.
Až Švédové ho zpusťovali,
co zbraní nezničili, vypálili.
Už nikdy nikdo hrad neopravil
a jeho někdejší slávu neobnovil.
Na Hasištejně se narodil
a dlouhá léta tam také žil
Bohuslav Hasištejnský z Lobkovic.
A co o něm víme víc?

Byl to učenec, básník, navíc bohatý pán,
šlechtou a učenci obklopován,
dokonce sám král Václav II. si ho oblíbil,
učencům nakloněn vždy byl.
Protože pán Hasištejnský byl i dobrým
a spravedlivým hospodářem,
získal si náklonnost poddaných rázem.

Dobře hospodařil na svých dvorcích
a také rudu těžil v horských obcích.
Nebýt těch ničivých Švédů, hrad Hasištejn by stál
a svoji někdejší slávu by nám připomínal...
Tak jenom pověst nám říká,
že na Velký pátek hrad ožívá,
v ten den se právě tady odhalují vzácné poklady.

Hrad prý ožívá někdejší slávou
a ukazuje podobu pravou.



Hodně se o tom mezi lidmi mluvilo,
ale nikoho nebylo,
kdo by neměl strach a šel si na hrad
pro poklad.

Až v jedné vesnici babka chtivá žila,
poklad získat si usmyslila.
Byla ještě čiperná, jen práce jí nevoněla,
proto ten poklad tuze chtěla.

Nebyla nemocná ani prastará,
a přece po chalupách žeberala.
Jeden sedlák se na línou bábu rozzlobil,
div na ni psy nepustil.
„Jsem mnohem starší, babo, nežli ty,
a denně musím do roboty.
Koukej něco pořádného dělat,
nebo na Hasištejně poklad hledat!“

„Tys ale, chlape, krobián,
já mám už dávno tento plán!
Pro poklad si dojdu ráda,
uvidíš, co dokáže šikovná bába!“
Ten plán měla dávno v hlavě.
Jen ať to nikoho jiného nenapadne!
Ráno pěkně časně vstane,
kdyby zaspala, už se na ni nedostane.

Na Velký pátek s rozbřeskem
vyrazila z chalupy ven.
Aby byla babka celý příští rok zdravá a čilá,
kouzelný strom vždy v ten sváteční den navštívila.
Na Hasištejně stávala bříza, ta měla čaromoc,
když prý se pod ni někdo postaví bos,
bříze a celému kraji
pozdravení dá, ten celý rok nezastoná.

Na hrad Hasištejn než babka dorazila, zula bačkory,
pod ten strom se postavila:
„Jaképak zdravení a žehnání?
Poklad najít ať mi nic nebrání!“

Aby zdolala ke hradu kopec,
upalovala babka jako srnec!
Pusté však bylo nádvoří i ta věž:
„Potom těm povídačkám věř!“
řekla babka udýchaně,
když obhlédla hrad, les i stráně.



„Počkám si, však mám čas.“
Sedla do mechu a usnula v jeden ráz.
A najednou, jaká to změna, krajina je proměněná celá.
Hrad stojí, jako kdysi stál,
všude plno světél, snad je tam i bál.
Sloužící nosí lahůdky, dorty, zákusky, pečeně,
všude smích, jásot, hudba vyhrává vesele...

Najednou se i podzemní místnost otvírá,
ukazuje, co světu ukrývá –
lesknou se poklady jako slunce jas,
přechází oči ze všech krás!
Copak dřív, poklad, nebo ty dobroty?
Co jenom kápne bábě do noty?
Co by se koho ptala?
Jednou rukou pečeni, druhou zlaťáky brala.
Najednou rachot, hromová rána,
zmizelo podzemí, hrad i brána!

Babka si oči protírala, nevěděla,
jestli spala, nebo bděla:
„Zdálo se mi to, nebo to pravda byla?
Určitě jsem ale pochybila!
Chtěla jsem mít všeho co nejvíc,
teď nemám vůbec nic!“

Jestli je na Hasištejně poklad, se dozvíte,
až se tam někdy stavíte!

Pavla Sykáčková



Vodní víly

Kde se vzaly, tu se vzaly, vodní víly byly tu,
zlaté vlasy, bílý závoj, šaty jako z blankytu.
Při měsíčku v letní noci se svým kouzlem čaromoci
z vln řeky Ohře vystoupily, na paloučku si zatančily.

Když pocestný je uhlídal, živou mocí nemohl jít dál.
Víly ho líbezným hlasem přivolaly
a do tance se s ním hned daly.
Točily se s ním do ranního kuropění,
pak zmizely bez prodlení.
Jednou se vraceli dva rybáři z lovu
a pospíchali rychle domů...
Víla ztratila zlatou korunku v trávě a rybář ji našel právě.

Druhý rybář nevšiml si, jak korunku strčil do kapsy.
Při ranním rozbřesku panenka krásná pod okýnkem stála,
co chvíli slzičky utírala.
„Vrať mi korunku, vím, že ji máš,
jinak na mě kletbu přivoláš,
bez korunky nesmím do vodní říše,“
šeptala panenka tiše.

„Vrátím ti korunku, až budu chtít,
zatím mojí ženou musíš být!“
„Nemohu, nechci, náš svět je jiný,
utrápila bych se v chvíli,
vrať mi korunku, snažně prosím, já do vodní říše musím.“
Rybář nedbal slz a nářků, považoval to za přetvářku.

Klidně sítě a udice vzal a na lov se odebral.
Najednou se Barča, jeho milá, pod okýnkem objevila:
„Tak ty takhle, nevěrníku jeden,
nejraději bych tě otráвила jedem,

vodní vílu bys chtěl a na mě už jsi zapomněl?
A ty, vílo, nefňukej, do hledání se se mnou dej!”



Korunku našla, odevzdala a vodní víle zamávala.
Rybář o všem pomlčel, svoji Barču zas rád měl,
ani ona se nepřiznala, že víle zpět korunku dala.
Žili spolu mnoho let a rybáře už nevábil ten vodní květ!

Pavla Sykáčková

MÍSTO MÉHO SRDCE



Vzpomínky mi nikdo nevezme

Dětství jsem prožívala ve vesničce Křtěnov o 52 popisných číslech. I když byla vesnička malá, dětí tam bylo, jak se říká, jako smetí. Byl tam obchod se smíšeným zbožím, kde jsem bydlela s rodiči a šesti sourozenci. Vzpomínám, že tam byl hostinec, tam jsem byla na své první pouťové taneční zábavě. Měli jsme také faru a kostel ze 13. století, školu, kam jsem chodila od prvního do pátého ročníku. Od šesté do deváté třídy jsem jezdila do Týna nad Vltavou. Po ukončení základní školy jsem absolvovala kurs telefonistů v Praze.

Po ukončení kursu nastala další etapa mého života. Dojížděla jsem do práce do Českých Budějovic. Denně jsem chodila na autobus do sousední vesnice. Píši chodila, ale byl to skoro každodenní maraton, abych stihla již přijíždějící autobus. Nu proč ne, byl to trénink pro život. Chodila jsem kolem parku, tenkrát neudržovaného, kde byl malý zámeček. Byla v něm vývařovna a jídelna pro zaměstnance v JZD a také školka, kam později chodila dcera. Zámek byl pro mě tajuplný hlavně na podzim, kdy začínaly mlhy. Když jsem se navečer vracela domů od autobusu a procházela kolem, zámek byl zahalený do mlhy a jenom prosvítaly pouliční svítilny, vybavila se mi pohádka o zakletém zámku, kterou jsem kdysi četla jako



malá holka. Dnes si již nevzpomínám na název, ale to je vlastně úplně jedno.

Uběhlo spoustu let. Moje rodná vesnice neexistuje a i tři další musely ustoupit výstavbě Jaderné elektrárny Temelín. A ten zanedbaný park je dnes pěkně upravený a kdysi tajemný zámeček je také opravený. Sídlí v něm Info-centrum Jaderné elektrárny Temelín.

Zmizely vesnice, příroda kolem změnila svoji podobu, ale vzpomínky na dětství zůstanou, ty mi nikdo nevezme.

Milena Košťálová



PŘÍBĚH

Kdo našel přítele, našel poklad největší

Žijeme už přes rok v době covidové. Dnes a denně slýcháme, jak je nutné, nezbytné, hlavní, neodkladné, veledůležité, zkrátka absolutně prioritní chránit seniory. Zde myšleno především zdravotně, což je bez diskuzí pravdou. Jen škoda, že společnost k tomuto názoru dohnala až virová pandemie, neboť jak známo, vyspělost společnosti se pozná podle toho, jak se chová ke starým lidem, jak je chrání, opatruje a váží si jich vždy, soustavně a hluboce, nejen když přijde do tuhého. Kéž tomu tedy tak je i v naší zemi, aby ti mladší mohli od starých čerpat, přejímat a rozvíjet to, co oni stihli pro následující generace vytvořit! A pokud byste s tímto názorem nesouhlasili, začtěte se do životního příběhu paní Pavly Sykáčkové z Chomutova – už přes osm desítek let táhne tu svoji vrchovatě naloženou káru života dál, s humorem a bez nářků, a věřte, milí čtenáři, že z ní je pořád co brát!

Narodila jsem se před osmdesáti pěti lety mladým rodičům v den svátku Petra a Pavla. Rodiče se zaradovali, že jsem si vlastně jméno na svět přinesla, a v křestním listě

už byla Pavla. Horší bylo, že jsem si na svět přinesla i oční vadu. Nastaly starosti. Poprvé ve třech měsících jsem byla v Praze na oční klinice po operaci vrozeného šedého zákalu. Operoval mě přednosta kliniky pan profesor Jaroslav Kurc. Jenže v té době nebylo oční lékařství na takové úrovni jako dnes, odoperoval mi pouze část zákalu. Protože v celém příbuzenstvu do devátého kolene žádná oční vada nebyla a rodiče byli velmi mladí, neuměli si poradit. Nejraději by mě posadili do ohrádky obložené polštářky, abych se náhodou o něco neporanila. Zasáhla babička, byly mi skoro dva roky a maminka mě všude nosila, sama mě krmila: „Copak ta holka nemá nohy, že ji nosíš? A to se neumí sama najíst?“ spustila babička. „Když se někde uhodí, dá si podruhé pozor. A že nevidí do misky a sama se nenají? Však on ji hlad dožene!“ Babička mě sbalila a odvezla k sobě domů. Měli s dědou malé hospodářství, práce nad hlavu, a tak mě začala brát jako zdravé dítě. Vedla mě k běžné práci kolem domácnosti, krmení slepic, králíků, nebát se zvířat, vše jsme dělaly společně. Nejvíce jsem se těšila z toho, že mi četla pohádky, učila mě básničky a písničky. Když mi byly čtyři roky, byla jsem po další operaci a dostala brýle s osmi dioptriemi. Narodili se mi sourozenci dvojčata, kluk a holka, oba zdraví. Rodiče se museli z vesničky Skořice u Rokycan přestěhovat, protože vypukla druhá světová válka a Němci zabrali dvanáct vesnic, vystěhovali obyvatele a vznikla tam brdská střelnice. Do školy jsem začala chodit už v novém bydlišti. Z vesničky Drahelčice u Prahy jsme chodily všechny děti pěšky přes pole do další vesnice Hořelice, kde byla škola, kostel a pro nás školáky hlavně cukrárna. Tam jsme si kupovali cucavý špalek 😊. Byla válka, učili jsme se němčinu, zažili bombardování i útěk do krytu. Vše bylo na lístky, všeho málo, strach dospělých z hrůz války, koncentračních táborů i budoucnosti přecházel i na nás děti. A ta válečná léta nás poznamenala na celý život...

Válka skončila, když mi bylo deset let. Přestěhovali jsme se do pohraničí do Droužkovic u Chomutova a já začala chodit do páté třídy vesnické dvoutřídky. Vše bylo rázem jiné. Ve škole jsme se učili české dějiny, české písničky, básničky a po těch válečných rocích i českou hymnu! Měla jsem tu výhodu, že jsem hodně znala od babičky. Po vyučování





jsme se my děti z celé vesnice sešly na návsi a hrály různé hry. Kolik jsme jich tenkrát uměly! Jak s míčem, švihadlem, nebo jsme skákaly s chutí panáka. Kolik to bylo písniček, kolik radosti, když se slavily svátky jara Velikonoce! Asi už si málokdo vzpomene na radosti, když se slavila pouť, posvícení nebo když přijel cirkus.

Mě čekala další oční operace, a protože mi vyoperovali celou zkalenou čočku, dostala jsem už dvoje brýle, na dálku i na blízko. Školu jsem ukončila v Chomutově a nastalo rozhodování co dál. Muselo to být něco, abych to s tím viděním zvládla. Nakonec jsem se vyučila v Mariánských Lázních v hotelové škole kuchařkou a v roce 1952 nastoupila do kuchyně v chomutovské nemocnici. V té době byly v celé nemocnici řádové sestry a v budově byla vybavená kaple jako v kostele, pacienti si tam chodili vymodlit zdraví. Práci v kuchyni jsem se snažila zvládat, ale pořád jsem cítila, že to není to pravé, co bych chtěla dělat. Náhoda tomu napomohla. V kuchyni zapomněla sestra brambory a mě jako nejmladší s nimi poslali na dětské oddělení. Když jsme viděla ty malé drobečky plačící v postýlkách, věděla jsem, že to je přesně to, co hledám. V té době byl takový nedostatek sester, že probíhal rychlý půlroční kurz pro pomocné dětské sestry v Žatci. Na ten pak navazovala „škola práce“, 1x týdně při zaměstnání. Nedbala jsem na protesty rodičů, že jsem se sotva vyučila, a přihlásila jsem se na pohovor v Ústí nad Labem. Tenkrát se dělaly talentové zkoušky.

A pro mě kreslení, vyprávění pohádek, básničky i písničky byly hračkou. I oční lékař dal doporučení, a tak jsem kurz i tu školu práce zvládla a získala jsem diplom. V roce 1954 proběhl odsun řádových sester a já jsem nastoupila na dětské oddělení, kde jsem u malých pacientů pracovala 35 let. Byla to v mém životě ta nejhezčí léta! Dokonce jsme dali dohromady soubor z lékařů a sester a hráli pravidelně dětem maňáskové divadlo. Žila jsem pro tu práci! Brala jsem za sestry služby, když holdovaly tanci a zábavě. Všichni byli přesvědčeni, že se nevdám. Ale náhoda tomu zase chtěla, že jsem to vzala útokem – začátkem roku jsem se s manželem seznámila, v dubnu se vdala a 25. listopadu se narodila dcera Stáňa. Dělali jsme si s mužem legraci, že bychom se v tom jednom roce stačili ještě rozvést, ale

přišly nám do toho Vánoce, svátky lásky ☺. Ničím nezkažená radost z dcerky trvala do chvíle, než u ní zjistili lékaři tu samou oční vadu, jako mám já. Nastaly starosti, operace, hledání pomoci. Stáně kromě lékařů nejvíce pomáhal manžel. Hodně jí četl, chodili do přírody, o všem jí vyprávěl. Dcerka byla velmi chápavá, a tak i školu pro zrakově postižené v Praze zvládla dobře. Bydlela na internátě, v pátek jsme pro ni střídavě s manželem jezdili a v neděli ji zase odváželi zpět. Teprve v této škole jsem se i já seznámila s pomůckami pro zrakově postižené, se zvukovou knihou... Začala jsem aktivně pracovat pro zrakově postižené v tehdejší Svazu invalidů u nás v Chomutově. Abych mohla pomáhat, musela jsem absolvovat kurzy, pak teprve jsem mohla učit slepecké písmo, prostorovou orientaci a sebeobsahu. Při vši té práci jsem ani nepoznala zhoršené vidění a najednou zde byl velmi špatný oční nález a s ním plný invalidní důchod. Co teď? Přišla upřímně míněná slova, že se s tím musím nejen smířit, ale i naučit spokojeně žít. No, myslela jsem si své: „Chtěla bych tu vaši statečnost vidět, kdyby se vám ten barevný svět propadal do mlhy a to, co bylo jednoduché, je najednou složité!“ Uzavírala jsem se do sebe, litovala se a hořkla ve své samotě.

A zase tady byla náhoda, která mi ukázala jak dál. Ze zvědavosti jsem si šla v roce 1996 prohlédnout nový psí útulek a rovnou si odtud přivedla malou černou fenečku, sama si mě vybrala. Dala jsem jí jméno Majda. Byla to láska na první štěknutí, stala se z nás nerozlučná dvojice. Udělaly jsme si canisterapeutické zkoušky a začaly chodit za dětmi a za důchodci s veselým programem. Majda byla takový psí kašpárek, uměla brzy tolik veselých kousků, že rozesmála všechny děti z dětského domova, vždy nás vítaly s jásotem. Když byla Majda unavená, byla jsem na řadě já s veselým povídáním. Jednou mi paní vedoucí z dětského domova podstrčila památníček a požádala, abych jí nakreslila pejška. Pro mě maličkost, v mžiku se na stránce památníčku smál „Broček“. Paní vedoucí obrátila několik stránek – a tam byl ten samý pejsek, kterého jsem jí nakreslila jako malé pacientce. Byly to šťastné chvíle s Majdou! Ale osud zase krutě zasáhl. V roce 2001 mi lékařka zjistila zhoubný kožní nádor. Celý měsíc jsem ležela na onkologii v Praze a pod-





stoupila dvě náročné operace. Po návratu domů s takovou diagnózou jsem opravdu nevěděla jak dál...

A zase! Čirou náhodou jsem našla v časopisu pro zrakově postižené „Ema“ výzvu paní Jiřiny Medvedové ze Zlína, abychom my, zrakově postižení, posílali do redakce veselé historky, že by je ráda otiskla jak v časopise pro zrakově postižené, tak v samostatných brožurkách druhým pro radost. To bylo něco pro mě! Měla jsem s Majdou tolik humorných zážitků! Brzy mezi námi s Jiřinkou vzniklo krásné přátelství, a tak jsem se dozvěděla, co bývalou učitelku přimělo sbírat zábavné historky. Zapojila se ve Zlíně do organizace zrakově postižených, kde pomáhala několik let a byla tam oblíbená. Potom onemocněla rakovinou a podstoupila operaci i náročnou léčbu. V té době na ni zrakově postižení nezapomněli a posílali jí veselé příběhy psané i bodovým písmem nebo namluvené na kazetách. Jiřina si řekla, že když to pomohlo jí, pomůže to i jiným. Příběhy vyšly v několika sešitcích, vyšla i knížka, dokonce je načetli herci! Ale i do této mé tvořivé práce zasáhl osud. Po chřipce jsem přestávala slyšet. A opět se našlo řešení. Moje kamarádka Olinka mě nasměrovala do LORMu. Půjčila mi časopisy Doteky a poskytla řadu informací o pomůckách. A tak za mnou začala jezdit lormácká terénní pracovnice. Získala jsem závěsná sluchadla i bezdrátová sluchátka k televizi a hlavně k poslechu zvukových knih! Setkala jsem se s členy LORMu v Praze, kde jsem poznala osobně paní ředitelku. Také jsem byla na pobytu v Plzni. Moc se mi líbí časopis Doteky, protože v něm najdeme vše potřebné, a jsem ráda, že mohu posílat své příběhy a články, že je citlivě vedený paní ředitelkou a naší paní šéfredaktorkou.

Čas člověk nezastaví a stáří přináší změny, kterým se sice jeden snaží bránit, ale ztrácí sílu. Mně se zhoršilo vidění, slyšení i chůze. Dostala jsem kardiostimulátor a po úmrtí přítelkyně Jiřinky i po dalších operacích zhoubného nádoru, navíc když Majda odešla do psího nebe, musela jsem uznat, že už to doma sama nezvládnou. Od roku 2016 žiji v domě s pečovatelskou službou. Těšila jsem se, že nebudu sama, že se spřátelím se stejně starými lidmi a že budou mít stejnou chuť to stáří brát vesele, že si budeme vzájemně pomáhat. Jenže všechno dopadlo jinak. Se skupi-

nou žen jsem si přestala rozumět hned po prvním setkání. Mluvily jen o nemocech, kdo co má na sobě, kde na to vzal, jaký má kdo důchod... Hledala jsem aspoň někoho, kdo nosí sluchadla. Našla jsem, má sluchadlo, ale v šuplíku. Aspoň byla ochotná se mnou projet okolí s chodítkem, abych věděla, kde je pošta a obchod. Jenže z vycházky jsem přišla zničená, protože jsem celou cestu slyšela, jak jsem nemožná. Proto jsem raději vysedávala sama. A zase zasáhl osud. Hned naproti jsem našla kamarádku, která mě naučila nebát se, věřit si a snažit se. Chodí mi číst a pomáhat s tím, na co sama nestačím. Kdo našel přítele, našel poklad největší! Mně se to podařilo a jsem šťastná.

A tak se, milí čtenáři, spolu se mnou po celý život snažte nehroudit z toho, co nemůžete ovlivnit, a těšte se z maličkostí, které vám každodenně přinesou radost!

Milá paní Pavlo Sykáčková, děkujeme, že jste nám svěřila svůj neobyčejný životní příběh, podělila se s námi o moudra, k nimž Vás mnohé nelehké situace přivedly, že neztrácíte humor, optimismus a lásku k životu. Tak ještě hodně pěkných let a veselých historek!

*Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků*



PRÁVNÍ PORADNA

Osvobození od místního poplatku z pobytu

Od 1. 1. 2021 platí novela zákona č. 565/1990 Sb., o místních poplatcích, kdy u místního poplatku z pobytu dochází k dalšímu osvobození. Tomuto poplatku se často přezdívá ubytovací poplatek nebo také vzdušené. Nově jsou osvobozeny z předmětu poplatku pobyty průvodců hospitalizovaných osob, kterým je pobyt ve zdravotnickém zařízení lůžkové péče plně hrazen z veřejného zdravotního pojištění. Jedná se například o osoby doprovázející těžce zrakově postižené pojištěnce při lázeňských pobytech, pokud je tento pobyt hrazenou zdravotní službou podle





zákona upravujícího veřejné zdravotní pojištění nebo pokud je její součástí.

Zdroj: <https://www.sons.cz/02-2021-Info-mace-a-odpovedi-na-dotazy-ze-Socialne-pravni-poradny-SONS-P4009736.html>

Kdy vám může být důchod „odebrán“?

Řádné starobní důchody jsou vypláceny trvale, u ostatních státních penzí tomu tak však není. Podívejme se na šest vybraných příkladů, kdy již nenáleží výplata státního důchodu.

V Česku jsou vypláceny řádné starobní důchody, předčasné důchody, invalidní důchody (prvního, druhého a třetího stupně), vdovské a vdovecké důchody, sirotčí důchody. V řadě případů přitom náleží výplata důchodu pouze dočasně. Každý státní důchod se skládá ze základní výměry a procentní výměry, přičemž základní výměru důchodu mají všechny státem vyplácené důchody stejně vysokou, a sice v roce 2020 ve výši 3 490 Kč. Kdy se přestává důchod vyplácet?

ZLEPŠENÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU

Během pobírání invalidního důchodu může dojít k situaci, že se zdravotní stav příjemce invalidního důchodu natolik zlepší, že je mu na základě posouzení zdravotního stavu invalidní důchod odebrán. Ke kontrole zdravotního stavu u příjemců invalidního důchodu dochází v různých časových termínech v závislosti na konkrétním zdravotním stavu.

UPLYNUTÍ JEDNOHO ROKU U VDOVSKÝCH DŮCHODŮ

Standardní doba pobírání vdovského či vdoveckého důchodu je jeden rok. Po uplynutí jednoho roku vdovský či vdovecký důchod náleží pouze při splnění některé ze zákonných podmínek, kterými jsou např. péče o nezaopatřené dítě či dosažení požadovaného věku. Jestliže není některá ze zákonných podmínek splněna, tak přestane být vdovský či vdovecký důchod po roce vyplácen. K obnově

výplaty však může dojít, pokud je některá ze zákonných podmínek splněna do dvou let.



DOSAŽENÍ VĚKU 26 LET

Sirotčí důchod lze při splnění zákonných podmínek nejdéle pobírat do 26 let. Nárok na výplatu tedy nemají ani studenti starší 26 let. Dosažením věkového limitu nárok na výplatu sirotčího důchodu zaniká.

UZAVŘENÍ NOVÉHO MANŽELSTVÍ

V praxi může vdova nebo vdovec pobírat pozůstalostní důchod dlouhodobě, neboť splňují věkovou podmínku. Pokud je však uzavřeno nové manželství, tak nárok na pozůstalostní důchod po zemřelém manželovi či manželce zaniká bez ohledu na další skutečnosti.

PRÁCE V PŘEDČASNÉM DŮCHODU

Předčasní důchodci nemohou mít až do dosažení řádného důchodového věku příjem zakládající účast na nemocenském pojištění, pokud chtějí současně pobírat předčasný důchod. Jestliže má předčasný důchodce příjem, ze kterého se platí sociální pojištění, což je splněno vždy při práci na klasickou pracovní smlouvu (i na zkrácený úvazek), ale i např. při práci na dohodu o provedení práce s měsíční odměnou 10 001 Kč a více, potom mu je pozastavena výplata předčasného důchodu.

Jakmile předčasný důchodce takový příjem již nemá, tak se mu výplata předčasného důchodu obnoví. Omezení příjmu platí pouze do dosažení řádného důchodového věku, následně lze mít libovolně vysoké příjmy a současně pobírat starobní důchod.

PŘIZNÁNÍ STAROBNÍHO DŮCHODU

V Česku nelze pobírat současně starobní důchod a invalidní důchod. Jakmile invalidní důchodce začne pobírat starobní důchod, který nemůže být nižší než předchozí invalidní důchod, potom mu již výplata invalidního důchodu nenáleží.



Pobíráte příspěvek na bydlení? Letos dostanete víc

Od ledna 2021 se zvyšují normativní náklady, které slouží k výpočtu výše příspěvku na bydlení. Zohledňují tak růst výdajů za bydlení.

Náklady na bydlení často spolknou valnou část rodinného rozpočtu. Pokud patříte k rodinám s nízkými příjmy, můžete požádat o příspěvek na bydlení, který je určen pro jednotlivce a rodiny. Abyste na něj však dosáhli, musíte splnit zákonem dané podmínky.

KDO MÁ NA PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ NÁROK?

Příspěvek na bydlení mohou čerpat jednotlivci i rodiny s nižšími příjmy, jejichž výdaje za bydlení tvoří 30 % a více rozhodného (čistého) příjmu (v Praze se počítá s 35 %). Za rodinu jsou přitom považováni:

- rodiče a nezaopatřené děti,
- manželé,
- partneři,
- rodiče a zaopatřené děti,
- rodiče a zletilé děti, které s rodiči užívají byt a nejsou posuzovány s jinými osobami.

Za členy rodiny se pro posuzování nároku na příspěvek na bydlení považují i jiné osoby, tedy například i přátelé či sourozenci, podmínkou ale je, aby žili v jednom bytě. Ti, kteří v bytě trvale nežijí a neplatí společně náklady na bydlení, se mezi posuzované členy rodiny nezapočítávají, ani pokud jde o pokrevní příbuzné. Jestliže o příspěvek žádají rodiče zletilého dítěte, které už žije v jiném bytě (kde hradí náklady na bydlení), jeho příjem se nepočítá do rozhodného příjmu, stejně tak není považováno za člena domácnosti.

Od července 2020 se do výpočtu příspěvku na bydlení totiž počítají pouze osoby, které v domácnosti skutečně bydlí. Rozdíl oproti předchozím letům je v tom, že dříve stačilo, aby měli tito lidé v bytě trvalé bydliště. (Každá osoba může být v daném měsíci posuzována pouze k jed-

nomu bytu. V případě stěhování se ke změně bydliště pro účely příspěvku přihlíží až od následujícího kalendářního měsíce.)



NÁKLADY NA BYDLENÍ

To, zda příspěvek na bydlení dostanete, závisí na tom, jaké jsou vaše skutečné a normativní náklady na bydlení.

Obecně se náklady na bydlení rozumí:

- nájemné u nájemních bytů,
- srovnatelné náklady u družstevních a vlastních bytů.

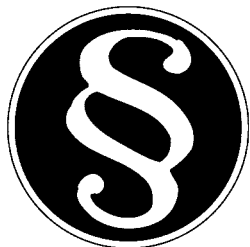
Do nákladů na bydlení se započítávají také výdaje za plyn, elektřinu, dodávku tepla a vody. V případě bytů v bytových domech se do nich zahrnují rovněž náklady na provoz výtahu, osvětlení společných prostor v domě, jejich úklid, odvoz komunálního odpadu či například vybavení bytu společnou televizí. Počítají se i náklady na pevná paliva.

Náklady placené formou záloh musejí být pravidelně zúčtovány (alespoň jednou za 12 měsíců). Pro uznání nároku na příspěvek na bydlení se stanoví jejich průměr za předcházející kalendářní čtvrtletí. Dokládáte tedy vždy náklady za tři měsíce. Přičemž částky záloh a doplatků lze započítat i v případě, že se týkají období delšího, než je jedno kalendářní čtvrtletí. Byl-li v tomto období naopak přeplatek, náklady na bydlení se o tuto částku automaticky snižují.

Při určování výše příspěvku lze počítat:

- s náklady, které byly uhrazeny a doloženy oprávněnou osobou nebo některou ze společně posuzovaných osob, ale pouze v případě, že rodina v bytě, na který je uplatňován nárok, v rozhodném období skutečně žila,
- s 80 % příslušných normativních nákladů za každý měsíc v případě, že rodina v bytě, na který je uplatňován nárok, v rozhodném období (kalendářní čtvrtletí) nebo po jeho část nežila.

Výjimkou je pak situace, kdy se celá rodina přestěhovala z jednoho bytu do jiného a v obou případech splnila nárok na příspěvek na bydlení. V takové situaci se rodině



započtou náklady na bydlení ve skutečné výši uhrazené v původním bytě.

NORMATIVNÍ NÁKLADY PRO ROK 2021

Vypočtené reálné náklady na bydlení se následně porovnávají s normativními náklady. Ty představují průměrné celkové náklady na bydlení, které se odvíjejí od velikosti obce a počtu členů domácnosti. Zahrnují nájemné, respektive srovnatelné náklady a ceny služeb i energií. Jsou pro počítány na průměrnou spotřebu a odpovídají přiměřené velikosti bytů pro daný počet osob, které v nich trvale bydlí.

Výše normativních nákladů je dána zákonem, který je každý rok aktualizován, aby odpovídal reálným výdajům na bydlení. Pro letošní rok 2021 jsou tedy zohledňovány vyšší normativní náklady než loni a ti, kteří příspěvek na bydlení pobírají, tak zpravidla dostanou více peněz.

VÝPOČET PŘÍSPĚVKU NA BYDLENÍ

Výše příspěvku na bydlení se odvíjí od více faktorů. Vliv mají nejen příjmy rodiny a výdaje za bydlení (normativní, či reálné), ale také počet posuzovaných osob a místo bydliště.

Konečná výše příspěvku na bydlení pak činí rozdíl mezi normativními náklady na bydlení a rozhodným (čistým) příjmem rodiny vynásobeným koeficientem 0,30, nebo na území hlavního města Prahy koeficientem 0,35, přičemž se počítá vždy s hodnotami za kalendářní měsíc.

Ve většině případů se při výpočtu výše příspěvku vychází z normativních nákladů, ale v případě, že jsou vaše skutečné náklady na bydlení nižší než normativní náklady, použijí se při výpočtu vaše reálné výdaje za bydlení. Pokud nemáte příjem ve výši životního minima, pak se pro výpočet výše příspěvku použije částka ve výši životního minima za předcházející kalendářní čtvrtletí.

*Lenka Kašparová
(kráceno)*

Zdoj: https://www.mesec.cz/clanky/pobirate-prispevek-na-bydleni-letos-dostanete-vic-penez/?utm_source=newsletter-html-d&utm_medium=text&utm_campaign=2021-01-05



Rakovina očí nebolí. Nitrooční melanom je však jedním z nejzhoubnějších nádorů vůbec

Nedostatečná ochrana očí před UV zářením a umělé osvětlení – to jsou dva hlavní viníci nárůstu počtu pacientů s diagnostikovaným nitroočním melanomem. Ten přitom patří k nejzhoubnějším nádorům vůbec.

Nemoc se dá léčit, pokud ji odhalíme včas. Proto je důležitá prevence.

Zhoubný melanom se může objevit na povrchu oka, v oblasti víček a spojivek, ale i uvnitř oka. Onemocnění se nevyhýbá ani dětem, projevit se přitom může až o několik let později. Rakovina víček postihuje stejně muže i ženy. Nejohroženější skupinou jsou lidé nad 45 let, ale může postihnout kteroukoliv věkovou kategorii.

„Riziko onemocnění melanomem je vyšší u geneticky disponovaných jedinců. Podle australských studií je za rizikový faktor považováno UV záření produkované prudkým slunečním světlem. Je potřeba si uvědomit, že potíže se mohou projevit se zpožděním i několika let. Proti UV záření by proto měly být chráněny i děti, pokud jsou často na prudkém slunci,“ doporučil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik.

DŘÍVE RARITA, DNES KRUTÁ REALITA

Ještě před zhruba 50 lety byl nitrooční melanom spíše raritou, dnes počet pacientů s tímto onemocněním stále roste. Ročně toto onemocnění postihne zhruba 600 Čechů. Výskyt rakoviny očních víček, zejména melanomu, postupně stoupá. Nejčastější příčinou je UV záření, jehož intenzita je nejvyšší v jarním a letním období.

Tak jako je důležité chránit před nebezpečným slunečním zářením kůži, podstatná je i ochrana očí a očního okolí. Jemnou kůži víček je možné chránit krémy s vyšším



ochranným faktorem a brýlemi s dostatečným filtrem. V neposlední řadě by se nemělo zapomínat ani na pokrývku hlavy s kšiltem, který stíní oči před prudkým sluncem.

„Na růstu počtu nemocných se také spolupodílí životní styl, kdy lidé tráví stále více času v uzavřených prostorech pod umělým osvětlením. Nedostatkem denního světla tak dochází ke ztrátě přirozené pigmentace kůže a oka, která má ochrannou funkci. Pokud člověk tráví příliš času pod umělým osvětlením, může o tuto ochranu zcela přijít,“ vysvětlila Silvie Ovesná, lékařka zlínské oční kliniky Gemini.

METASTÁZY DO MOZKU, JATER I KOSTÍ

Včasné odhalení onemocnění může zachránit zrak i život pacienta. Riziko zanedbání léčby spočívá především v tom, že v počátečních stádiích nitrooční melanom nebolí. V časném stadiu může být rakovina na povrchu oka relativně dobře odhalitelná, například změnou tvaru víček nebo oční štěrbin, novotvary na víčkách nebo změnou barvy kůže a oka.

Pokud však nádor vyrůstá uvnitř oka ze sítnice, může trvat i roky, než se projeví, například zhoršeným viděním nebo zastíněním zorného pole. U melanomu větších rozměrů hrozí metastázy do plic, mozku, jater či kostí. Proto jsou důležité preventivní oční prohlídky, které by měl člověk starší 40 let absolvovat jednou za dva roky.

„Pozdě objevený melanom může zapříčinit slepotu, a pokud metastázuje i do jiných orgánů, pak i smrt pacienta. Optimální léčba je volena podle typu a stadia onemocnění. Obdobně jako u rakoviny kůže může být voleno mezi ozařováním a chirurgickým zákrokem nebo jejich kombinací,“ doplnil Pavel Stodůlka.

Martin Chalupa

Zdroj: <https://www.ctidoma.cz/zdravi/rakovina-oci-neboli-nitroocni-melanom-je-vsak-jednim-z-nejzlobnejsich-nadoru-vubec-63425>

Motolští lékaři poprvé využili pro operaci nezhoubného nádoru ucha 3D mikroskop



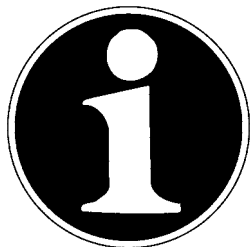
Lékařům ve Fakultní nemocnici Motol (FN Motol) pomáhá při operacích digitální 3D mikroskop, využili jej pro operaci nezhoubného nádoru ucha. V tiskové zprávě o tom informovala nemocnice. Mikroskop umožňující trojrozměrné zobrazení už v loňském roce vyzkoušeli například ve Fakultní nemocnici Ostrava nebo v kyjovské nemocnici.

Na rozdíl od klasického mikroskopu chirurg v případě využití 3D mikroskopu nesleduje operační pole přes okulár, ale na monitoru v trojrozměrné projekci za použití 3D brýlí. Operační pole navíc může sledovat nejen operatér, ale i jeho spolupracovníci. „Možnost oddělit operační pole od operátora je žádoucí zejména v současné covidové době, kdy musíme dodržovat nejpřísnější hygienická opatření,“ uvedl Jan Plzák, přednosta Kliniky otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a FN Motol. S fungováním technologie se budou moci seznámit také medicí.

Lékaři v Motole operovali s pomocí speciálního mikroskopu sedmdesátiletou pacientku, která měla nádor o velikosti ořechu postihující část vnitřního zvukovodu. Trápily ji obtíže se sluchem, rovnováhou a pískáním v uších. „Pacientka by se bez operativního zásahu časem dostala do stavu akutního ohrožení života,“ konstatoval přednosta.

Podle lékařů tímto typem nádoru ročně onemocní asi stovka lidí. Přístup k tomuto typu nádoru je podle lékařů obtížný, protože vede přes oblast, kudy prochází životně důležité cévy a nervy. Existuje několik operačních metod, kterými lze tento typ nádoru odstranit. Lékaři v Motole zvolili přístup přes spánkovou kost a část vnitřního ucha.

Zdroj: <https://nasregion.cz/motolsti-lekari-poprve-vyuzili-pro-operaci-nezhoubneho-nadoru-ucha-3d-mikroskop-204438/>



INFORMACE

Nová pomůcka *Perkins komunikátor* nejen pro hluchoslepé

Perkins komunikátor od společnosti 4Blind je první zařízení svého druhu na světě určené osobám se souběžným postižením zraku, sluchu i řeči. Zařízení umožňuje uživateli mluvit syntetizovaným hlasem a slyšet řeč dalšího účastníka dialogu, ale také se naučit Braillovo písmo rychle a jednoduše.

Jedná se o univerzální pomůcku, určenou pro různé kategorie uživatelů:

- osoby s absencí zraku, sluchu a řeči
- osoby s absencí zraku a sluchu
- osoby s absencí zraku a hlasu
- osoby učící se Braillovo písmo
- osoby s nízkou citlivostí prstů

Uživateli umožňuje číst a psát text pomocí Perkinsovy šestibodové klávesnice. Proces komunikace začíná v okamžiku, kdy uživatel zadává text stiskem šestibodů, které fungují na principu Braillova písma. Když uživatel dokončí zadávání textu, synchronizační program Google převede text do mluvené řeči. Uživatel může také aktivovat proces rozpoznávání mluveného projevu svého komunikačního partnera a přijmout ho ve formě hmatového výstupu – podobně, jako to funguje u braillského řádku, připojeného k počítači.

Při testování efektivity komunikace bylo zjištěno, že doba, za kterou je uživatel schopný naučit se s komunikátorem pracovat, netrvá déle než 5 minut, rychlost vnímání řeči představuje 46 slov za minutu a rychlost psaní je 35 slov za minutu.

Pomocí dalších nastavení je možné například upravit rychlost přenosu slov nebo upravit sílu hmatového výstupu šestibodů.

Pro užívání zařízení je nevyhnutná znalost principu Braillova písma (ale není nutné mít dovednost v jeho hmatové percepci), užívání je vhodné i pro lidi s nízkou

citlivostí prstů, zařízení funguje prostřednictvím spárování s operačním systémem Android (minimálně verze 8.1).

Specifikace zařízení:

- Hmotnost: 141 g
- Rozměry: délka 14 cm, šířka 6 cm, výška 1 cm
- Port pro nabíjení: Micro USB
- Bezdrátové nabíjení pomocí adaptéru, který je součástí balení
- Výkon baterie: 400 mAh
- Výdrž baterie: 6 až 8 hodin

Balení, kromě samotného Perkins komunikátora, obsahuje Micro USB nabíjecí kabel s rychlým připojením, popruh, který umožňuje nošení zařízení na krku, uživatelskou příručku v tištěné podobě i v Braillově písmu.

Zařízení je provedeno ergonomicky a díky tomu ho může uživatel držet v jakékoliv poloze, která mu vyhovuje. Je snadno použitelné. Je tenké, lehké a lze ho srovnat s velikostí mobilního telefonu.

Cena pomůcky je 1 280 dolarů (cca 30 000 Kč). V současnosti zařízení podporuje jenom používání dvou jazyků (anglického a ruského), ale už koncem dubna se plánuje rozšíření na dalších 12 jazyků, včetně českého a slovenského. Každý uživatel má během doby používání zařízení k dispozici bezplatné konzultace s výrobcem, které jsou momentálně možné jenom v angličtině a ruštině. Firma je v procesu vyhledávání partnerů z jiných zemí, aby bylo zařízení přístupné pro všechny.

Pro Doteky připravila Veronika Grulová

Zdroje: https://www.youtube.com/watch?v=ku0_E03ww8Q

<https://4blind.com/solutions-en/perkins-en>

<https://www.facebook.com/4blindpeople>

Nová služba organizace Transkript online

Sociální podnik Transkript online spouští na všech svých infolinkách novou službu. Tou je převod psaného textu do mluvené podoby. Uživatel služby může nově svůj dotaz vepsat do speciálního řádku, dotaz je následně automaticky přečten syntetickým hlasem operátorovi





dané infolinky a mluvená reakce operátora přepsána profesionálním přepisovatelem do textové podoby. Díky tomu budou tyto služby moci využít i osoby se zhoršenou srozumitelností řeči či její úplnou ztrátou.

Uživatel služby si tedy může vybrat, zda bude komunikovat mluvenou češtinou či psanou formou. Odpověď operátora či zaměstnance dané instituce mu bude vždy doslovně přepsána profesionálními přepisovateli.

Službu telefonního hovoru s textovým záznamem je možné využít i prostřednictvím mobilní aplikace eScribeDroid. Aplikace je pro osobní účely zdarma a umožňuje s podporou přepisu zavolat na jakékoliv telefonní číslo v ČR.

Zdroj: <https://www.helpnet.cz/aktualne/sluzba-telefonniho-hovoru-s-textovym-zaznamem-s-inovaci-nejen-pro-osoby-se-sluchovim>

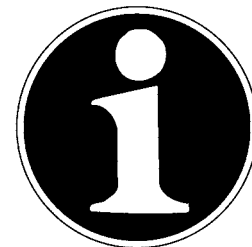
MaxiMobil GDP-06i Essence

Ráda bych vám představila chytrý stolní telefon, který využívá výhod mobilní sítě, ale vypadá a funguje jako běžný telefon. Jeho výhodou je jedenáct kláves rychlé volby s diodami. Dioda se rozsvítí u konkrétního kontaktu vždy, když vám kontakt telefonuje nebo od něj máte zmeškaný hovor. Diody vás také upozorní na možnost volby hlasitého odposlechu nebo tichého režimu. Samozřejmostí je psaní SMS zpráv a upravování kontaktů stejně jako na běžném tlačítkovém mobilním telefonu. Telefon má volitelnou cloudovou službu, díky které můžete synchronizovat své kontakty s účtem Google nebo Microsoft Exchange. Díky této službě si můžete v případě dovolené nebo jiné nepřítomnosti zkontrolovat zmeškané hovory, přečíst SMS. Vzhledem k velikosti přístroje je jeho ovládání mnohem snadnější než u běžných tlačítkových mobilních telefonů. Výrobce je firma NOABE s.r.o.

Jana Radová

terénní sociální pracovnice pro Jihočeský kraj

BIG Launcher aneb aplikace pro snadnější používání dotykového telefonu



Jedná se o aplikaci pro operační systém Android, jejímž cílem je zjednodušit používání dotykových mobilních telefonů. Její hlavní předností je přehlednost a výborná čitelnost. Launcher byl navržen pro lidi se ztrátou zraku nebo seniory, kteří se hůře orientují na obrazovce mobilního telefonu.

BIG Launcher je v podstatě nová domovská obrazovka, která nahrazuje uživatelské prostředí téměř jakéhokoliv telefonu nebo tabletu s Androidem. Aplikace byla vytvořena ve spolupráci se seniory a zrakově postiženými s ohledem na maximální čitelnost a jednoduchost použití. Ovládá se jedním dotykem, nedává prostor k chybám a snadno se přizpůsobí potřebám uživatele. Přímo na domovské obrazovce si můžete vytvořit odkazy pro aplikace, webové stránky, kontakty a další.

Úvodní obrazovka obsahuje pouze sedm dlaždic (tlačítek). Horní ukazuje datum a čas, pod ní ve dvou řadách volání, zprávy, fotoaparát, galerie a další pro přístup do seznamu dalších aplikací. Poslední tlačítko, které se na obrazovce nachází, má na sobě nápis SOS. Umožňuje odeslat SOS zprávu na předem určená čísla nebo uskutečnit SOS hovor na určené číslo. Ikony na obrazovce jsou dostatečně velké a barevně rozlišené. Obrazovka má kontrastní barevná schémata a tři různé velikosti písmen, které si může uživatel nastavit. Pro nevidomé je k dispozici podpora čtení obrazovky Talkback. Při psaní SMS zpráv je používáno velké písmo. Big Launcher nepodporuje multimediální zprávy (tzv. MMS).

Podrobný popis včetně obrázků je k dispozici na www.biglauncher.com.

K dispozici je bezplatná verze i placená verze. Omezení v bezplatné verzi jsou taková, že lze upravovat pouze pravý sloupec tlačítek, lze vytvořit pouze 5 obrazovek a nelze použít zabezpečení nastavení heslem. Návodné video je také možné zhlédnout na <https://www.youtube.com/watch?v=MN240yr8Pbk>.

Lenka Veverková

Zdroje: <http://www.biglauncher.com/cs/>

<https://www.youtube.com/watch?v=MN240yr8Pbk>

<https://www.svetandroida.cz/big-launcher-recenze/>



Osm technologických tipů, které nevidomým výrazně ulehčí život

V České republice žije zhruba 85 000 lidí se zrakovým postižením, kteří dennodenně narážejí na překážky v důsledku svého postižení. Přitom existuje spousta technologií a aplikací, které zrakově handicapovaným pomáhají bariéry překonat, ať už při komunikaci, cestování, vyhledávání informací, nebo ve finančních záležitostech. České startupy – Twisto, Reservio a Qerko vytvořily společně seznam s technologickými tipy, které pomohou nevidomým stát se v životě víc soběstačnými. Nevidomí lidé mají spousty možností, které jim ulehčí život, jen o nich v záplavě informací neví. „Technologické vymoženosti 21. století nám umožnily nebýt tak moc závislí na svém okolí. V mnoha ohledech můžeme dokonce úplně samostatně fungovat,“ říká Karel Giebisch, nevidomý tester společnosti Twisto a Qerko. „Navíc většinou k tomu stačí jen chytré zařízení a stažená aplikace zdarma,“ dodává Giebisch.

1. Elektronika od Apple

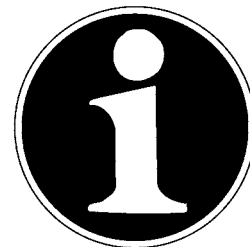
Telefon nebo třeba počítač – každý produkt značky Apple má v sobě zabudované funkce pro lidi s poruchou zraku. Vize společnosti totiž nezapomíná na zákazníky s různými zdravotními handicapami. Nevidomí především ocení čtení obrazovky, vyslovování písmen při psaní nebo zvukové popisy u sledování videa. K využívání těchto funkcí není potřeba žádné dodatečné instalace či doplácení peněz navíc.

2. Aplikace pro orientaci v terénu

Lazarillo je aplikace, která pomocí GPS usnadňuje orientaci nevidomých v terénu. Díky zvukovým zprávám mají postižení neustálé povědomí o prostředí kolem sebe. Každý tak přesně ví, po které cestě kráčí nebo kde se nachází vlak, v němž zrovna sedí. Navíc je možné přes aplikaci a její napojení na mapy vyhledávat konkrétní trasy. Dotyčný mimo to získá i simulaci toho, jak to na daném místě zhruba vypadá. Lazarillo je zdarma ke stažení pro operační systémy iOS i Android.

3. Pomocník na telefonu Be My Eyes

Nastavit správnou teplotu trouby nebo zjistit, zda jsou rozsvícená světla... Takové úkoly pomůže vyřešit aplikace Be My Eyes, která prostřednictvím videohovoru propojuje nevidomé s vidícími dobrovolníky z celého světa. Kromě nich lze dostat také rady od zkušených odborníků, kteří poslouží především při složitých úkolech. Zároveň jde aplikaci využívat i jako pomocníka při navigování v terénu. Tuhle vychytávku si nevidomí stáhnou rovněž úplně zdarma.



4. Fotografování i bez zraku s TapTapSee

Pokud nevidomí někdy zatoužili po focení, tak díky aplikaci TapTapSee se jejich přání stává skutečností. Aplikace totiž ke všem pořízeným fotkám vytváří textové popisy. Zrakově postižení mají tedy ihned představu o tom, co zrovna na svém telefonu zachytili. Zdarma lze stáhnout pro iOS i Android.

5. Reservio pro podnikání bez závislosti na druhých

Navzdory svému handicapu se komunita postižených nebojí podnikat. Dnes se běžně setkáváme s nevidomými maséry, programátory nebo vyučujícími cizího jazyka. Podnikání pro ně však nadále zůstává nelehkou výzvou. Přitom některé aplikace chod vlastní živnosti výrazně usnadňují, jednou takovou je třeba byznysová aplikace Reservio. „Nevidomí nemusí řešit zbytečné starosti ohledně hotovostního placení, protože peníze od zákazníků přijímají online. Dokonce si ani nelámou hlavu s rezervacemi svých klientů, protože i to za ně zvládá sám systém,“ říká Pavel Ondra, nevidomý tester společnosti Reservio, který právě působí i jako masér. „Pro nás, nevidomé, je aplikace zcela zdarma,“ dodává Ondra.

6. Vždy správná bankovka

Aplikace Cash Reader přijde vhod, pokud si dotyčný není jistý, jakou bankovku u sebe zrovna drží. V takovém případě stačí namířit telefon směrem k platidlu, nezáleží přitom ani na úhlu či osvětlení. Perfektně nastavená aplikace totiž zvládá okamžitě vyslovit hodnotu peněz. Navíc pro českou měnu zcela zdarma.



7. QR kódy

Placení je pro zrakově postižené náročným úkolem, především pokud k němu dochází na veřejných místech. Nevidomí totiž mnohdy přesně netuší, za co a jakou částku platí. V nejčernějších scénářích se pak kolem objevují tací, kteří by jejich ztížené situace rádi využili. Současně v některých případech lze naprosto bezpečně a bez obav platit oskenováním QR kódů. Nevidomí tento způsob mohou využít např. ve více než 300 restauracích u nás, kde je podporována aplikace Qerko.

8. Blind notch na platební kartě

Placení bylo dlouhou dobu pro nevidomé velkým strašákem, naštěstí s příchodem moderních technologií se i jim zjednodušila situace. Z bezpečnostního hlediska je rozhodně výhodnější použít kreditní kartu, která není napojena na vlastní účet, a tak nehrozí při její ztrátě možnost zneužití vlastních financí. Je dobré si vyzkoušet, jestli je platební aplikace plně kompatibilní i právě pro lidi se zrakovým postižením. Existují také platební karty s tzv. blind notch, což je malý výřez, který pomáhá zrakově handicapovaným s nimi lépe manipulovat. V České republice poskytuje tyto výhody například společnost Twisto. Tento startup má několik dalších funkcí, které nevidomí výrazně ocení, např. Twisto Snap, s nímž lze jednoduše zaplatit své složenky či faktury pouhým vyfocením nebo přeposláním e-mailem.

Jiří Macenauer, Helpnet.cz

Malá historie výcviku vodících psů ve světě

První dochovanou zmínkou o psu doprovázejícím nevidomého člověka je nástěnná malba v antickém městě Herculaneum, které spolu s Pompeji zahradil výbuch Vesuvu 24. srpna roku 79 n. l. Dále se objevují různé středověké rytiny, které zobrazují nevidomé žebráky s jejich psy. Psi je doprovázeli na různá místa (např. kostely, tržiště) a také jim pomáhali naučenými kousky získávat peníze na

živobytí. Jedna z prvních rytin pochází z Číny ze 13. století.

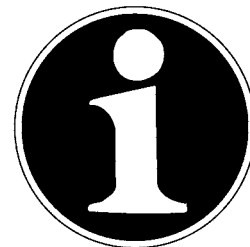
První písemná zmínka pochází z 18. století a objevuje se v učebnici Johanna Wilhelma Kleina pro nevidomé, ve které popisuje metodiku výcviku vodících psů. V tomto období má člověk vodícího psa přivázaného na dlouhé tyči. Další záznamy z této doby pocházejí přímo od nevidomého cvičitele psů Josepha Reisingera z Vídně.

K velkému rozvoji výcvikových center přispěla nutnost reakce na zranění z první světové války. V roce 1916 založil doktor Gerhard Stalling výcvikové centrum v Oldenburgu v Německu. Podobná centra dále vznikala v návaznosti na jeho aktivity i v dalších velkých německých městech. Výsledkem bylo téměř 600 vycvičených psů ročně, kteří často cestovali k lidem po celé Evropě, dokonce i do Spojených států a Kanady. V roce 1926 byl však tento projekt zastaven a na jeho místo nastoupila škola v Potsdamu, kde byli cvičeni němečtí ovčáci.

Práce zmiňované školy inspirovala Dorothy Harrison Eustis, americkou mecenášku žijící ve Švýcarsku, a ta se rozhodla věnovat pro tento účel své vlastní psy. V roce 1927 otiskl Saturday Evening Post její článek The Seeing Eye, který se problematice věnoval. Článek zaujal mladého Američana Franka Morrise, který přišel o zrak při nehodě a těžce nesl svou závislost na ostatních. Kontaktoval paní Eustis a ve Švýcarsku následně prošel výcvikem s fenkou německého ovčáka Buddy.

Po návratu do USA v roce 1929 využil Morris finanční dar paní Eustis a založil první školu pro výcvik vodících psů. Škola nesla stejný název The Seeing Eye jako titulek článku z roku 1927. V prvním roce školou prošlo sedmnáct psů a následně zájem o vodící pomocníky prudce narůstal. Nadace The Seeing Eye se stala průkopníkem ve výcviku vodících psů a svou službu nevidomým lidem poskytuje dodnes.

Ani Velká Británie nezůstala pozadu a v roce 1931 zde začala fungovat škola The Guide Dog for the Blind Association. V roce 1989 zde byla založena mezinárodní federace škol pro výcvik vodících psů – International Guide Dog Federation. Cílem federace je sjednotit a dodržovat vysoké standardy výcviku vodících psů a péče o nevidomé.





Samotný vznik mezinárodní federace a formulace jejich cílů trval několik let a na přípravách se podílelo několik desítek organizací vodicích psů z různých zemí, primárně Velké Británie, Holandska, Francie, Skandinávie, Švýcarska a dalších. V roce 1992 byla zahájena kontrola členských škol. Školy byly akreditovány schváleným seznamem hodnotitelů v rámci schválených provozních pokynů. Do roku 2000 bylo 61 mezinárodních členů, z hodnotící komise se stala akreditační komise a byly vytvořeny pracovní skupiny pro výrobky, školení a výzkum. Tato mezinárodní federace škol pro výcvik vodicích psů funguje dodnes.

Pro Doteky připravila Lenka Veverková

Zdroj: https://www.ecanis.cz/clanky/zpatky-do-minulosti-vodici-psi_1759.html?klic=1547

Český rekordman si kape pálivé papričky do očí

Radim Řehůřek z Radošova na Třebíčsku na sobě ověřuje nečekané zdravotní výhody konzumace pálivých papriček. V Pelhřimově se stal v jejich požívání rekordmanem. Řekl, že už dřív zaznamenal, jak mu papričky mírní projevy nevyléčitelného Usherova syndromu, kvůli kterému přichází o sluch a zrak.

Kapky z pálivých papriček a bylin si kape přímo do očí. Zatímco dřív vnímal jen světlo, nyní dokáže rozeznat obrysy. Překvapení úspěchem léčby jsou i lékaři, kteří ho pravidelně sledují, řekl v Pelhřimově Řehůřek.

V sídle Agentury Dobrý den ustavil nový český rekord, když dokázal během deseti minut snít 93 gramů (13 kusů) papriček druhé nejvyšší pálivosti na světě. V takzvané Scovilleho stupnici (SHU) má pálivost papričky hodnotu přes dva miliony. Znamená to, že kapka jejího roztoku musí být rozředěna dvěma miliony kapek vody, aby přestal být pálivý. Feferonky mají hodnotu přibližně 1000 SHU. Pálivost paprik způsobuje alkaloid kapsaicin.

Podle Miroslava Marka z Agentury Dobrý den je Řehůřkův osud příkladem toho, že požívání papriček nepatří



nutně jen do kategorie gastronomické zábavy. „Věc se má jinak. Tenhle příběh nás dovedl k informacím, které souvisí s léčením i třeba zraku poškozeného nejen Usherovým syndromem,“ řekl Marek.

Za misku s papričkami usedl osmačtyřicetiletý Řehůřek vybaven kapesníky a potítky, do kterých si utíral orosené čelo. Běžně během konzumace pojídal sýr, který neutralizuje chuť. Mléčná bílkovina navíc odstraňuje kapsaicin, a mírní tak pálivost. Součástí rekordu bylo vynechání veškerého zajídání či zapíjení.

Po prvních čtyřech papričkách začal Řehůřek poprvé smrkat. „Přiznám se, že už to pěkně hoří,“ řekl po dalším snědeném kousku. Když polkl třináctý kus, do konce limitu mu zbývala minuta. „Oheň jako blázen, to už nedám, necháme to na 13, nebudu to hrotit,“ řekl Řehůřek a otřel si usazené oči.

Ostrá jídla miloval od dětství, nevadila mu cibule, česnek ani křen. Rád testuje ostrost omáček a jiných dochucovadel. Kvůli chorobě, kterou trpí, jsou pro něj pálivé papričky ale především léčebnou metodou. Jako bývalý zdravotník, který se zajímá i o bylinkaření, připravuje vlastní kapky nebo mazání, které mají podle něho blahodárné účinky na cévy a sliznice.

Jejich aplikaci konzultuje s několika lékaři. „Jsou překvapeni, že není žádný vedlejší účinek, že to nerozežírání oči, že sliznici trávicí soustavy mám v uvozovkách jako malé dítě,“ řekl Řehůřek.

Zdroj: <https://magazin.aktualne.cz/cesky-rekordman-si-kape-pa-live-paprcky-do-oci-lekare-jejich/r~5d5ca2c22a6011eba7deac-1f6b220ee8/>



OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH

Arthur Sculthorpe (1904–1974)

Arthur Sculthorpe z města Peterborough (Velká Británie) přišel o sluch a zrak ve svých 34 letech. Pro komunikaci používal psaní písmen do dlaně a společnost mu dělali vodící psi. Snažil se žít běžným životem, jak jen to bylo možné.

Když se seznámil se zakladatelem „National Deaf-Blind Helpers League“ v Birminghamu, začal věnovat veškerou svoji energii práci pro hluchoslepé. Stal se editorem časopisu *The Rainbow* (Duha). V roce 1948 zveřejnil výzvu na pomoc hluchoslepým v rádiu BBC a díky ní se vybralo asi 6 000 britských liber. V roce 1950 byl zvolen generálním tajemníkem zmíněné organizace. Neúnavně pracoval ve prospěch hluchoslepých. Snažil se působit na orgány státní správy i další organizace, aby lépe porozuměli potřebám lidí, kteří ztratili zrak i sluch. V roce 1953 za svou práci dokonce získal vyznamenání od britské královny Alžběty II. Byl aktivní i na mezinárodním poli. Reprezentoval Velkou Británii na historicky prvním setkání „World Council for the Welfare of the Deaf-Blind Committee“ v New Yorku v roce 1957. Na tomto setkání se potkal s prezidentem Spojených států Eisenhowerem, který mu do ruky vepsal povzbuzující slova: „Pokračujte v dobře odváděné práci.“

Jeho snem bylo založit zařízení s byty, ve kterých by hluchoslepí mohli žít. Chtěl tím umožnit a zároveň ukázat, že i hluchoslepí mohou žít samostatným životem a být soběstační. V roce 1963, také díky veřejné sbírce, byl dům s názvem „Rainbow Court“ otevřen a funguje dosud.

Celý svůj život byl v kontaktu s hluchoslepými a snažil se je podporovat. Upozorňoval také na potřebu hluchoslepých mít přítele, dobrovolníka, který by je udržoval v kontaktu s běžným každodenním životem.

Pro Doteky připravila Lenka Veverková

Zdroj: <https://dbscotland.org.uk/a-history-of-deafblindness-in-scotland/>
<https://deafblind.org.uk/about-us/history/>



Mezinárodní den hluchoslepých

Den, který je celosvětově uznáván jako „mezinárodní den hluchoslepých“, je 27. červen. Proč právě toto datum? V roce 1880 se 27. června narodila Helen Kellerová. Lidé si tento den připomínají různě. Nejčastěji organizace, které pomáhají osobám s hluchoslepotou, upozorňují na problematiku a práva hluchoslepých. Nejvíce tento den propaguje Světová federace hluchoslepých. Připomeňme si tedy, jaká je činnost federace a čeho již v prosazování práv hluchoslepých dosáhla.

VZNIK

V roce 1977 se konala první Konference Heleny Kellové v New Yorku. Cílem konference bylo poskytnout hluchoslepým prostor, kde se mohou potkat a sdílet zkušenosti související s jejich postižením. Následně se konference konala každé 4 roky. V roce 2001 v rámci konference na Novém Zélandu byla oficiálně založena Světová federace hluchoslepých.

ÚMLUVA OSN O PRÁVECH OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Jako zakládající člen přispěla Světová federace hluchoslepých k založení Mezinárodní aliance zdravotně postižených. Hluchoslepí tak konečně měli zastoupení na mezinárodní úrovni. Druhý prezident Federace, Lex Grandia, byl zároveň předsedou Mezinárodní aliance a aktivně se podílel na tvorbě Úmluvy OSN o právech osob se zdravotním postižením, která vešla v platnost v roce 2008. Od přijetí Úmluvy OSN se Světová federace hluchoslepých zaměřila na začlenění hluchoslepých do provádění úmluvy.

Souběžně OSN zahájila v roce 2002 práci na Rozvojových cílech tisíciletí, které se zaměřily na snížení chudoby, zlepšení postavení žen, ochranu životního prostředí atd. Díky členství v Mezinárodní alianci zdravotně postižených



měli také hluchoslepí zajištěnu účast na této činnosti. V roce 2015 následovaly Cíle udržitelného rozvoje OSN, které se zaměřily na zajištění prosperity pro lidi i planetu. Cíle udržitelného rozvoje tak poskytly naději na začlenění hluchoslepých do společnosti, příležitost ke zvýšení povědomí a podporu pro uznání hluchoslepoty jako jedinečného postižení. Podle Světové federace hluchoslepých není možné bez úplného začlenění hluchoslepých do provádění Úmluvy OSN dosáhnout Cílů udržitelného rozvoje v oblasti lidských práv, demokracie či dosažení rovnosti zacházení.

NEDÁVNÁ MINULOST A SOUČASNOST

V roce 2016 Světová federace hluchoslepých převzala hlavní roli v procesu vypracování první globální zprávy o situaci a postavení osob s hluchoslepotou. Zpráva byla dokončena v roce 2018 a výsledky byly prezentovány při různých příležitostech v Organizaci spojených národů.

V roce 2019 došlo ve Federaci k určitým změnám a mimo jiné došlo k posílení partnerství s Mezinárodní aliancí zdravotně postižených. V současné době je Federace partnerem v projektu zvaném SHAPES, který zahrnuje 14 evropských zemí a jeho cílem je umožnit zdravé a aktivní stárnutí a vytvoření IT platformy pro společné sdílení. Cílem Federace je zajistit, aby osoby s hluchoslepotou byly brány v potaz ve všech řešeních, které výzkum nabízí.

Rok 2020 byl rokem plánů, byl připraven strategický plán, který zahrnoval mimo jiné zahájení práce na druhé globální zprávě o situaci a postavení osob s hluchoslepotou, a především představení příkladů dobré praxe. Nicméně díky pandemii COVID–19 byly priority přehodnoceny. Bylo nutné se zaměřit na to, aby se v této situaci nezapomnělo na osoby s hluchoslepotou. Federace tak vydala doporučení ohledně inkluzivní politiky hluchoslepých.

I přes situaci související s pandemií COVID–19 Federace dál pracuje na začlenění, přístupnosti, dosažení rovnosti a nezávislého života hluchoslepých.



Maiden a její život v době pandemie

Maiden je mladá hluchoslepá dívka, která žije v malé vesnici v indickém státě Meghalaya. V osmi letech ztratila oba rodiče. Zůstala sama se svými dvěma sourozenci a tetou, která se o ně starala. Když jí bylo 13 let, začala v důsledku vysokých horeček ztrácet sluch a zrak.

V malé vesnici nemají lidé příliš velké povědomí o hluchoslepotě a Maiden byla často terčem vtipů a nepochopení. Nemohla zde ani chodit do školy. Naštěstí byla přijata na školu pro hluchoslepé „Bethany Society“ ve městě Shilong, kterou podporuje organizace Sense India. Ve škole se naučila znakový jazyk a angličtinu. Díky podpoře, které se jí dostalo od skvělé místní učitelky, se jí ve škole dařilo. Zrak se jí však stále zhoršuje a ztěžuje studium. Nyní je Maiden 21 let a do jejího života vstoupila také pandemie koronaviru.

Školy byly zavřeny a Maiden se musela vrátit domů do své vesnice. Neměla tam žádné kamarády, nikdo neuměl znakový jazyk. Neměla tak žádnou možnost komunikace. Sama si koupila mobilní telefon a naučila se využívat aplikaci WhatsApp, díky které si mohla psát zprávy s kamarády a posílat videa ve znakovém jazyce. Maiden se jako nejstarší z dětí také stará o své sourozence. Svému bratrovi platila školné ze svého sportovního stipendia. Tento rok bohužel není schopna školné svému bratrovi dál platit. Vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nemůže pracovat na farmě, aby se mohla o svoji rodinu postarat.

V době lockdownu se snaží zaplnit čas tím, co má ráda, a to je vaření a pečení. Pomocí vyhledávače na internetu hledá nové recepty a snaží se učit nové věci, zdokonalovat se ve znakovém jazyce. Nikdo ve vesnici jí nepomáhá, vše zvládá naprosto sama. V její malé vesnici žijí další čtyři děti, které jsou neslyšící. Protože je nikdo neučí znakový jazyk, rozhodla se Maiden využít svůj volný čas a začala s jejich výukou.

Nyní doufá, že se situace zlepší a bude se moci vrátit do své školy, tam dokončit vzdělání a stát se dobrou pekařkou. Chce být soběstačná natolik, aby se mohla postarat o svoji rodinu.

Lenka Veverková

Zdroj: <https://www.deafblind.org.au/stories-from-covid-19/>



VZKAZY MOUDRÝCH

„Boží mlýny melou, pomalu a jistě, někteří to vědí a další to zjistí. Boží mlýny melou – to zůstane stejný, léta, věčnost celou...“

Ewa Farna (12. 8. 1993, Třinec)

česká zpěvačka



RECEPTY

Bramborové noky se špekem a brynzou

Milí čtenáři, zejména ti, kteří rádi vaříte ☺,

dnes vám předkládám až neskutečně jednoduchý recept, který patří k mým absolutním favoritům, a to nejen protože je rychlý, levný, zdravý, téměř bez ušpiněného nádobí, ale hlavně a především je tak strašně DOBRÝ, že ho zkrátka musíte ochutnat! Potřebujeme na 2 porce pouze sáček neboli pytlík gnocchi di patate, česky italských bramborových noků, špek a bryndzu. Ale pěkně popořádku!

Co jsou to vlastně ty **gnocchi**? Nok, italsky gnocco, množné číslo gnocchi [ňok:i]), někdy v češtině chybně vyslovován „gnoči“, je gastronomický výrobek z těsta, používaný jako příloha. Vaří se ve slané vodě v podobě

koulí nebo šišek z těsta, každý nok odděleně. Podle druhu noku se těsto skládá z pšeničné či kukuřičné mouky, brambor, vajec a dalších možných přísad (špenát, dýně). V našem případě, jak už víme, použijeme di patate, tj. bramborové, běžně k dostání v obchodních řetězcích.

Tak to bychom měli, špek zná každý a teď ještě ta brynza, ať víme, co jíme:

Brynza (z rumunského brânză „sýr“, slovensky bryndza; někdy také brymza, brindza) je měkký, míšený a solený sýr vyráběný z hrudkového ovčího mléka, někdy i kravského či kozího. Vyrábí se v karpatských zemích: na Slovensku, v Polsku, Rumunsku, na Ukrajině a na Moravě. Konzumují jej ale i v Rakousku, Bavorsku (Brimsen, Liptauer Käse), Česku a jinde. Na Slovensku se z ovčího mléka začala podomácku vyrábět nejspíš vlivem Valachů (tj. asi v 15. století) a používat jak ve slovenské, tak i slezské a moravské kuchyni. V 18. století ve více městech vznikly brynzárenské manufaktury (první roku 1787 v Detvě, druhá ve Zvolenské Slatině).

A její výroba? Nejprve se zasyří sladké ovčí mléko. Tato surovina se nechá zaschnout na salaši, čímž vznikne hrudkový ovčí sýr, ten se nechá vyžrát při 20 °C v sýrařských vanách. Následně se z něho odstraní kůra, vytlačí se z něj přebytečná tekutina (syrovátka) a rozdrťí se. Rozdrcená sušínová hmota se posolí a rozetře na válcích, čímž vznikne brynza.

A jdeme na to! Podle návodu na pytlíku uvaříme gnocchi, mezitím nakrájíme na kostičky špek a šupneme ho na pánev vyškvařit dokřupava. Na talíř dáme porci scezených noků, hojně a hodně posypeme brynzou, nahoru ještě špekové škvarečky, aspoň hrstička, a jíme, třeba s listovým salátem, krásně se k tomu hodí. No, tentokrát jsem navnadila i sama sebe, takže se s vámi narychlo loučím a běžím vařit noky, škvařit špek...

Dobrou chuť vzájemně!

Zdena Jelínková
šéfredaktorka Doteků



DOTEKY. Časopis LORM z.s., Léto, číslo 107. Vychází čtvrtletně.

Uzávěrka příspěvků do čísla Doteky 108/Podzim 2021: **15. 8. 2021**

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 (šéfredaktorka), 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: 100 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

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 3 ks a jsou k dispozici hluchoslepým čtenářům k zapůjčení v Poradenských centrech LORM v Praze a Brně. Starší i nová čísla Doteků jsou zdarma veřejnosti přístupná na webových stránkách www.lorm.cz ve formátech HTML, doc a PDF.

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

Časopis je rozesílán na základě objednávky členům LORM z.s. a ostatním osobám a organizacím, včetně povinných výtisků. Na <http://www.lorm.cz/cs/doteky/> je k dispozici elektronická objednávka i ve formátu k vytištění.

Zaslané rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele.

Doteky v roce 2021 vychází díky podpoře ze Zaměstnaneckého grantu od společnosti KPMG ve výši 15 000 Kč.

LORM z.s.

Zborovská 62

150 00 Praha 5

tel: 257 314 012

REGISTRACE MINISTERSTVA

KULTURY ČR č. E 11000