

Paprasek ze tmy

interní občasník

Klubu přátel červenobílé hole

Květen 2008

Motto:

Nepochválím-li se sám, nikdo to za mne neudělá.

Jára Cimermam

Zprávy

Jednou z novinek je, že od příštího čísla bude Paprasek připravovat paní Marcela Machovičová z Liberce. Není to proto, že bych Paprasek připravovala nerada, ale činnost Klubu se rozšiřuje, a tak i moje náplň práce. A tak se přiznávám, že prostě nestíhám. Nechci, aby administrativa byla na úkor osobních návštěv. Ty považuji za prioritní. Proto jsme se na poslední poradě dobrovolníků domluvili, že Marcelka Paprasek převezme. Jsem moc ráda a hlavně také proto, že tím je splněno naše krédo, že Klub si řídí hluchoslepí lidé. A naše jediné tiskové medium bude v rukou hluchoslepe Marcelky. Tím bude tomuto Paprsku dán jiný duch a zřejmě změní i svůj háv. Život je změna a tak je dobré občas převléknout staré šaty a vzít si něco nového. Jinak se nám svět stane šedým, stereotypním a nudným.

Předávám tudíž pero do rukou nové redaktorky tzv. Macabelly. S vámi se neloučím, protože občas asi něco malého do Paprsku napíši.

Ota Pačesová

Zákon o znakové řeči

Dne 13. 5. proběhla schůzka pracovní skupiny při Vládním výboru pro zdravotně postižené ke konečnému doladění novely Zákona o znakové řeči 155/98 Sb. Na schůzce došlo ke vzácné shodě a ve druhém čtení Parlamentu poslanecké sněmovny budou již předloženy ke schválení námi navrhované změny. Klíčovou změnou je změna názvu zákona, který by podle návrhu pracovní skupiny měl znít "Zákon o komunikačních systémech neslyšících a hluchoslepých osob".

Za nejdůležitější změnu považujeme vložení odstavce tohoto znění:

Neslyšící a hluchoslepe osoby mají právo svobodně si zvolit takový způsob komunikace ve znakovém jazyce a v dalších komunikačních systémech, který odpovídá jejich potřebám. Jejich volba musí být v maximální možné míře

respektována tak, aby měly možnost rovnoprávného a účinného zapojení do všech oblastí života společnosti.“

Další změny se týkaly již drobných stylistických a některých věcných úprav, tak aby odpovídaly liteře zákona. Přínosem novely pro hluchoslepé osoby je uvedení i ostatních pěti komunikačních systémů hluchoslepých v § 6a), např. LORM abeceda a další. Taktilní znakový jazyk a taktilní znakovaná čeština byly rovněž do příslušných paragrafů doplněny.

O.P.

Výstava Karlovy Vary

V Karlovarské deníku se píše: Mimořádná a zřejmě silně emotivní bude výstava v Krajské knihovně nazvaná „Nevidíme, neslyšíme, ale cítíme...“. Jde o představení světa hluchoslepých. Kromě jiného budou k vidění hmatové knížky pro hluchoslepé. Zmíněná výstava je připravována ve spolupráci s Klubem přátel červenobílé hole, která je symbolem hluchoslepých lidí. Zahájena bude 26.5. a potrvá do 19.6. A tak vaše výrobky putují až na západ naší republiky.

Zprávy z klubové činnosti

Praha

Výstava Neviděný svět

Navštívili jsme 20. 5. překrásnou výstavu „Neviděný svět“ v reprezentativním prostoru Staroměstské radnice v Praze. Jedná se o velkou haptickou výstavu známých umělců a jejich handicapovaných kolegů. Vidící ji mohou celou projít poslepu (s klapkami na očích). Jedná se o vůbec největší výstavou speciálně otevřenou i pro nevidomé. Na výstavě jsou zastoupena jednak díla známých renomovaných umělců jako jsou Čestmír Suška, Kurt Gebauer, Olbram Zoubek, Jiří Vaněk, Richard Rudovský, Josef Borecký, dále díla handicapovaných tvůrců Svatopluka Vaněčka, Pavly Francové a dalších.

Nejvíce naše návštěvníky zaujaly exponáty koulí tvůrce Svatopluka Vaněčka.

Jedná se o unikátní dílka, která lze hmatem velmi dobře vnímat. A na pohled jsou také zajímavá. Příjemné hmatově jsou abstraktní reliéfní obrázky na téma „Zrození světa“ paní Pavly Vaňkové, vytvořené pomocí vzlínavé hmoty na papíru. Keramické výrobky a kostely vyrobené žáky z ateliéru pana Evžena Perouta nás rovněž potěšily.

Součástí výstavy je i náš „betlém hluchoslepých“ na kterém pracovalo 17 hluchoslepých osob.

Litujeme, že se nemůžeme jako kolektiv zúčastnit Lormolympiády nebo soutěže Hieronyma Lorma, kde účast kolektivu se v pravidlech nedovoluje, i když se jedná o organizaci hluchoslepých.

Do výše uvedených soutěží nebudou přijata díla označená názvem nebo logem jakékoliv organizace a tím jsou vlastně vyloučena díla umělecké tvorby kolektivů. Trochu to připomíná konkurenční boje podnikatelské sféry, což působí zvláště v neziskovém sektoru. U žádných soutěží jsme na takové podmínky prozatím nenarazili a mohli jsme se soutěže zúčastnit např. Senior - handicap, Lysá nad Labem, kde jsme dostali za toto dílko i Ocenění.

Mohli bychom zaslat dílo pod jednotlivými jmény, ale tím by ztratilo to co má. Význam společného díla kolektivu. Dále se podle pravidel výrobky nevrací. A my bychom neradi o toto unikátní dílko přišli. Je to škoda, že jsme z akce pořádané pro hluchoslepe těmito pravidly vyloučeni. V tomto smyslu je ta podmínka omezující, že do soutěže se přijímají jen díla darovaná organizátorovi soutěže. Soutěž už předem takto ztrácí na úrovni, protože mnohé vynikající práce zůstanou doma. Autor se s nimi třeba nebude chtít rozloučit. Náš Betlém si nebudou moci prohlédnout vlastně ti, kteří by k němu měli tak blízko a kteří se na výstavu Neviděný svět nedostali.

O.P.

Nové stanice Metra - modrá linka

Ládík z Liberce projevil přání vidět všechny nové stanice metra "C" - Střížkov, Prosek a Letňany. A tak jsem si je společně prohlédli. Upozornil mě na modře blikající a svítící linku na okraji nástupiště. Je tam prý proto, aby neslyšící, kteří neslyší, že vlak přijíždí byli na tuto skutečnost upozorněni.

Myslím, že je to dobrá technická věc, která upozorní i ostatní nepozornou veřejnost, aby z ochranného pásma ustoupila.

O.P.

Brno

KVĚTNOVÉ HUDEBNÍ NEŠPORY V ČERVENÉM KOSTELE

V neděli 4. 5. 2008 v 19:30 v Červeném kostele proběhly Hudební nešpory a dobrovolné vstupné bylo věnováno Klubu přátel červenobílé hole. Vybralo se celkem 4.393,50 Kč. Peníze budou použity na podzimní pobyt.

Z našeho klubu se nás sešlo celkem 9 a přítomných hostů zde bylo 103.

Bylo velmi milé a povzbudivé, že na naše pozvání přijelo i osazenstvo střediska ČCE Betlém z Klobouk.

Uměleckým zážitkem bylo vystoupení souboru SOL Et SEDES pod uměleckým vedením Ondřeje Múčky. Biblické zamyšlení nám přednesl Mgr. Štěpán Hájek. Všichni jsme si v srdci odnášeli hluboký nejen umělecký, ale i duchovní zážitek. Velký dík za tuto akci patří Českobratrské církvi evangelické a jmenovitě manželům Pospíšilovým.

Leopold Brückner

Setkání v brněnském klubu

Dne 12. 5. 2008 tedy ,druhé úterý, jsme se sešli jako obvykle ve svém brněnském klubu. Po přivítání jsme měli slavnostní občerstvení při příležitosti narozenin naší milé paní Benešové. Potom následovaly informace o průběhu a přínosu Hudebních nešpor v Červeném kostele a podělili jsme se o poznatky ze dne otevřených dveří v ÚSP Chrlicích.

Přítomní byli informováni, že na sklonku dubna a počátku května byl založen při KPČH divadelní soubor Komorní klub přátel Josefa Zimmermana, zkráceně Zimerklub. Rozběhl se pravidelný nácvik v tělocvičně ÚSP Chrlice a to každou sobotu od 18 hodin. Počítá se, že první vystoupení proběhne v místě nácviku v Chrlicích a svoji účast potvrdil i domov Betlém. Repríza proběhne určitě v Praze, v České unii neslyšících, kde má pražský klub své sídlo.

Leopold Brückner

Navštívili jsme Tmavomodrý festival

Klub přátel červenobílé hole tak, jak si předsevzal a naplánoval , dne 17. 5. 2008 navštívil 16. ročník Tmavomodrého festivalu. U expozice v. d. Spektra jsme zdárně vyřešili praktické problémy s programem ozvučení. Nově se nám představila brněnská firma Sagit Ltd. s. r. o. s kolekcí optických kompenzačních pomůcek. Loňský ročník byl ve znamení PDA s hlasovým výstupem a braillským řádkem.

Letošní ročník oživila firma v. d. Spektra zařízením Auto – lektor. Je to čtecí stolní aparát sloužící ke čtení textu. Lapidárně se to dá vyjádřit, že tento výrobek pracuje na principu skeneru a PC. Je určen především seniorům nebo lidem co mají vážné problémy s prací s PC. Druhým trhákem bylo zařízení pod názvem RF Guide, které dodává firma Webprogres s. r. o. Prakticky se jedná o navigační systém ke kterému

je vyrobena speciální slepecká hůl s přídatným zařízením a je nutné mít k dispozici PDA nebo mobil s mapou. Opět názorně se to dá přirovnat k ozvučené navigaci GPS, s kterou se běžně setkáváme v dopravě.

Leopold Brückner

Poslední zamykání klubu 07/08

Kolem této akce se seběhlo tolik diskuse, až z toho v pravdě vznikla slavnost posledního zamykání klubu v rámci školního roku 07/08.

V měsíci květnu se v brněnském klubu naplánovalo celkem 5 akcí a s příchodem teplého počasí přítomní klienti navrhli ukončit klubovou sezónu k 20. 5. 2008. Opět jsme mezi sebou přivítali pracovníci BTM slečnu Libuši Ranšovou, která nám vyprávěla o mezinárodním středisku tiskové misie se sídlem v Německu. Tentokrát jsme oslavovali narozeniny naší milé paní Bednářové a občerstvení bylo jako "malá svatba". Každý přinesl z domova něco dobrého.

Za zmínku stojí historická procházka Brnem s kvalifikovaným průvodcem.

Leopold Brückner

Liberec

Viničná cesta

Když jsem Jarušce Žákové předčítala z Jizerského oka program jabloneckého Tyflocentra, padl mi do oka výlet do Jizerských hor, konkrétně z Oldřichova v hájích do Hejnic. Jarušce jsem navrhla, že bych ji doprovodila a ta moji nabídka s radostí přijala. Nakonec s námi jela i její kamarádka Jitka, která Jarušce pomáhá jako průvodce i v domácnosti.

Všichni jsme se setkali v Liberci, kam Jaruška s Jitkou Falátovou dojely až z Jiřetína pod Bukovou. Ve vlaku jsem se seznámila s lidmi z jabloneckého Tyflocentra a s paní Mrázovou, která akci vedla.

Dojeli jsme do Oldřichova, kde jsme vystoupili na malém nádraží pod Lysými skalami, které znám ze svého „horolezeckého“ období. Došli jsme k hospůdce U kozy a zde jsme se napojili na Viničnou cestu, která nás měla dovést až do Hejnic, odkud jsme měli zpátky odjet vlakem do Liberce.

Bylo příjemné počasí a cesta pěkně ubíhala. Jarušce jsme se všichni snažili zprostředkovat informace o tom, co se v její

bezprostřední blízkosti nachází. Taky jsme mluvili o jiných věcech, které se netýkaly Viničné cesty a výletu.

K Viničné cestě bych jen ráda dodala, že pochází z německého vinného sklepa. V jednom místě, krátce pod nástupu, je totiž takové teplo, které připomíná teplotu vinného sklepa. Co je zvláštní, je to, že si zachovává stálou teplotu. Je lemovaná nádhernou přírodou, horami, skalami, které znám ze svého „horolezeckého“ období a taky z častého nocování, kdy jsem sem dojela na kole, přespala tu a ráno jsem opět uháněla do práce.

Znamenalo to vyjet odtud v pět ráno, abych všechno stihla. To platilo i pro mého manžela. Naše dobrodružná povaha nám velela přespát někde v lese za úplňku pod ostrými hranami skal, které jsme předtím zdolali na laně.

Moje znalost Viničné cesty, která se stala mým druhým domovem /v současnosti o ní píšu knihu/ mě přiměla Jarušce ukázat Hemmrichův pomníček v hůře přístupném místě.

Jitka převedla Jarušku přes ostré a velké kameny k malé skále, která je otočená zády k cestě. Já jsem Jarušce vzala ruku a přiložila ji na pomníček hajného Hemmricha /podle něj se této oblasti říká Hemmrich/, který se tu oběsil na stromě. Tenkrát to místo nebylo zarostlé, byl z něj výhled do okolní krajiny a zcela chápu, proč se starý a nemocný Hemmrich oběsil zrovna zde. Nádherné výhledy do kraje a na Zadní Divočák, Štolpich, Frýdlantské cimbuří, Paličnick, Smrk a další kopce stojí za vidění. Když jsem odcházela, za černou tabulku jsem dala ulomenou větévku z buku, zelenou ratolest, aby dušička hajného pookřála.

Na cestě jsme narazili ještě na jeden pomníček, tentokrát pana Svobody, v místě, kde pomníček stojí, měl pracovní úraz. Pracoval totiž se dřevem.

Celé Jizerského hory jsou protkány pomníčky, temné a ponuré Jizerského hory k tomu vybízejí.

Na konci Viničné cesty už Jarušku tlačily boty. Byla ráda, když jsme došli do Hejnic. Paní Mrázová nám všem dala malý notýsek, kde bylo razítko z místního informačního centra a číslo 12 kilometrů. Myslím, že to nebyl špatný výkon. Jaruška se prý druhý den nemohla ani pohnout, jak ji všechno bolelo.

Před nástupem do vlaku jsme všichni zašli do restaurace u barokního chrámu. Přemýšleli jsme, co si dáme a nakonec se většina z nás rozhodla pro bramborové knedlíky, které byly plněné mletým uzeným masem. Jako příloha bylo zelí. Bylo to znamenité jídlo, až na ty německé ceny.

S paní Mrázovou jsem se domluvila na setkání, zajímalo ji, co děláme a taky naše drhání. Zaujal ji můj nápad vydávat metodické listy a projevila o ně zájem. V Raspenavě jsem se se všemi rozloučila a snad někdy příště.

Marcela Machovičová

Procházka po Jiřetíně pod Bukovou

K Jarušce jsem přijela v sobotu.

Nejprve jsem si prohlédla její dokončenou práci. Drhaná tapisérie se jí moc povedla. Všem se moc líbí. Příště budeme dělat tapisérii z konopného provázku.

Pak jsme se spolu vydaly na delší procházku, která se protáhla na tři hodiny. Nesmírně mě dojala překrásná příroda. Jaruška zde strávila téměř celý svůj život a vůbec se jí nedivím, že odtud neodešla do města.

Na tomto místě, než budu pokračovat dál, bych ještě ráda vyjádřila svůj obdiv k její chůzi se slepeckou holí. Pan Wiener ji chůzi se slepeckou holí opravdu naučil. Taky jsem si všimla, jak Jaruška rychle běhá po schodech, které zná. Myslím, že kdyby dobře viděla, mnozí bychom ji nestačili. A ještě bych se ráda vyjádřila k jejímu podnikavému duchu. Je neuvěřitelné, jak Jaruščina zvědavost nezná mezí.

Nyní k výletu.

Došly jsme pod viadukt a pak jsme šly jen do kopce. Míjely jsme chaloupky, domky. Tu cestu jsem už jednou šla, ale chtěla jsem od Jarušky vědět, kdo kde bydlí, co dělá, jak to tam vypadalo dřív. Jaruška je výborná vypravěčka, tak jsem si poslechla mnoho zajímavého. Občas jsme si sedly na lavičku s výhledem na Jizerské hory a Krkonoše. Došly jsme k penzionu, kde jsme bohužel nedostaly najíst a napít. Ne, že by nám něco k snědku a pití nechtěli dát, ale jak jsme zjistily, byl to penzion pro německé turisty a pan hospodský nebyl k mání. Tak jsme šly dál.

Chtěla jsem něco vědět o místě, které mi připadalo jako začarované. Zjistila jsem, že se jedná o obytný dům, který jako kdyby byl vystřižen z nějakého anglického hororu. Vedle obytného domu byly další chaloupky až ke Smržovce a Lučanům. Kousek odtud se dalo odbočit na rozhlednu Bramberk. My jsme se ale daly tou samou cestou zpět a na první odbočce jsme se vydaly do kopce. Zašly jsme na místní hřbitov. Přečetla jsem Jarušce každé jméno a ona mi pak vyprávěla o tom, co za tím jménem stálo. Některá jména ji nic neříkala. Ukázala mi školu, do které chodila jako dítě, a kopec, ze kterého jako děti jezdily po aktovkách na napadaném sněhu dolů.

Když jsme přišly domů, daly jsme si oběd.

Uvařily jsme brambory, osmažily filé, k tomu jsme přidaly kysanou zeleninu a před hlavním jídlem jsme si daly pórkovou polévku, kterou měla Jaruška připravenou, kdybychom se zdržely delší dobu /což je při naší upovídanosti možné/.

Já jsem si ještě dala kafe.

Doma jsem pak zjistila, že toho na mě bylo dost, takže jsem dva dny nejedla. Procházka byla moc hezká a už se těším, až se s Jaruškou vydáme na druhou stranu, totiž na Desnou.

Marcela Machovičová

Zajímavosti

Není čaj jako čaj - dokončení

Druhy čaje podle lokalit

Čaje se pěstují a vyrábí v různých lokalitách, proto podle nich čaje dělíme. Mezi nejznámější čaje z velkých lokalit patří čaje čínské (Yunnan, Qi Men, Zhu Cha, Long Jing), indické (Darjeeling, Assam, Sikkim, Nilgiri), japonské (Sencha, Hoicha, Matcha, Bancha), cejlonské (Kandy, Nuwara Eliya). Čaje se ale pěstují a vyrábí prakticky v celé jižní Asii, v jižní Americe a také v některých částech Afriky. Navíc svůj čajovník si můžete vypěstovat i doma v obýváku, stejně jako kteroukoli jinou exotickou rostlinu.

Léčivé účinky dlouhodobého pití čaje

V Číně je považován čaj za takový všelék. Čaje z Číny mají mnohdy romanticky znějící dlouhé názvy, které místy souvisí i s jejich léčebnými účinky (např. Obočí dlouhého věku). Nedá se říct, že čím nižším stupněm fermentace čaj projde, tím větší má zdravotní účinky, protože i černé čaje jsou nesmírně zdravé, naopak tmavé čaje vykazují díky následné fermentaci velké množství nových účinných látek. Čaj obsahuje spoustu užitečných tříslovin a vitamínů. Na co všechno tedy pomáhá čaj? Vědci stále čaj zkoumají, ale následující účinky již byly prokázány:

- díky obsahu fluoridů je prospěšný zubům,
- zvyšuje odolnost proti infekcím,
- normalizuje činnost ochranné střevní mikroflóry, zamezuje vývin hnisavého procesu v trávicím traktu,
- léčí úplavici a kurděje,
- může pomáhat při otravách,
- obklady mírní horečky při úžehu a používají se proti zánětům očních víček,
- zklidňuje cévní systém, mírní křeče, rozšiřuje cévy a podporuje krevní oběh,
- snižuje bolesti hlavy a únavu,
- podporuje srdeční činnost a rozšiřuje mozkové cévy,
- pomáhá při léčbě revmatickém zánětu srdeční nitroblány,

- zklidňuje vysoký krevní tlak,
- pomáhá při kapilárním krvácení a kapilárních toxikózách.

Navíc účinek kofeinu v čaji je mnohem mírnější než v kávě, proto je nazýván teinem. Jeho předávkování (uvádí se 30 šálků) normálnímu konzumentovi prakticky nehrozí. Závěrem je důležité ještě říct, že čaje jde také dělit podle sklizně, ale to je velice složité dělení. Rozpozná se podle všelijakých písmenek uváděných za názvem čaje a určitě není důležité pro člověka, který s čajem začíná... Co ještě? Pití čaje je činnost, která se v mnohých kulturách stala obřadem. Proto máme i mnoho způsobů, jak čaj připravit. O historii a možnostech pití čajových nápojů by se dala sepsat velice poutavá kniha. Určitě je potřeba dodržet u každého čaje správnou teplotu vody a vždy používat vodu nejprve převařenou, abyste se zbavili nechtěných chemikálií ve vodě z kohoutku obsažených. Také je pravda, že se nemusíte bát různého dochucování, zavilý čajomil vás sice nejspíš odsoudí, ale čaje se dnes prodávají i aromatizované, pijí se s mlékem, medem, různým kořením... Prostě co komu chutná. Je ale pravda, že nejlepší zdravotní účinky bude mít vždycky čaj ve své přirozené podobě, tedy nedochucený.

Z internetu pro vás vybrala Jarka Dvořáková

Výročí

30. května to bude rok, co zemřel můj milý manžel Petr Pačes. Vzpomínám na něho s láskou a moc mi chybí a to jak v osobním životě, tak i při mé práci pro klub. Nejvíce mi pomáhal s technickými záležitostmi a chtěli jsme i dělat zvukovou podobu Paprsku. K tomu bohužel už nedošlo.

Veselejší výročí jsou oslavy narozenin, a všem kdo je oslaví v červnu přejeme, aby je oslavili ve zdraví a spokojenosti. Jsou to Vašek Řehák, Marta Bednářová a Martin Tarčinec.

Klub přátel červenobílé hole o. s.

IČO: 26999960, adresa: Přemyslská 13, 182 00 Praha 8, telefon: 284691012

Brno: Ing. Leopold Brückner - předseda, mobil: 608 866 912

Liberec: Marcela Machovičová, 485 113 223, Machovicova@seznam.cz

Praha: Ota Pačesová, mobil: 775164190, e-mail: pacesova.ota@volny.cz,