

SRPEN 2023

39,90 Kč / SR: 1,99 €

BLESK zdraví

Alergie
na kosmetiku



Recepty
z rajčat,
paprik
& cukety

Opalování
bez rizika

● Kolikrát
se máme natříť?

TESTUJEME

NÁPLASTI
Jakou si vybrat?

VIP ROZHOVOR

„Příroda
mi dává
signály,
kudy jít,“
říká

Lucie
Vondráčková



POTVRZENO!

KÁVA



zdraví prospívá

Kterou ze 14 druhů v létě pijete?



PRAKTICKÝ PRŮVODCE: LÉTO BEZ NÁSTRAH A NEMOCÍ



Budme k sobě VNÍMAVÍ

Lidé s bílou holí žijí mezi námi. Potkáváme je na ulici, ve veřejné dopravě, v obchodech, a často nevíme, jak se zachovat. Můžeme se například mylně domnívat, že nevidomí automaticky potřebují pomoc. Jak správně navázat komunikaci?

Cestujeme odněkud někam, řešíme vlastní problémy a nevidomého člověka se buď zdráháme oslovit, nebo jsme až přehnaně aktivní. Pavla Kovaříková s tím má bohaté zkušenosti, neboť je nevidomá a přitom nesmírně aktivní žena. Věnuje se ilustrování knih, vytvořila kondiční pohybový program pro nevidomé a založila organizaci Rozhledna (www.rozhledna.info). V té se věnuje poradenství a tématům, která se jakýmkoli způsobem dotýkají života s částečnou nebo úplnou ztrátou zraku.

Úmysl formulujte

Jak kontaktovat nevidomého, když se s ním setkáme v městském provozu a když působí dezorientovaně? „Je fajn být na ulici k lidem s bílou holí všímaví a zvažovat svou případnou pomoc. Pokud nevidomý v klidu jde, nehrozí mu nějaké akutní nebezpečí nebo si někde jen tak postává, není proč ho oslovovat. Jestliže se po úvaze rozhodneme nevidomému pomoc nabídnout, měli bychom ho nejprve oslovit, tedy na něho promluvit, a svůj úmysl pomoci formulovat jako nabídku, například: Dobrý den, můžu vám pomoci přejít přes křižovatku? Nevidomý může mít své důvody, proč mile nabídnutou pomoc

**KDYŽ NEVIDOMÝ
ODMÍTNE VAŠI
POMOC, NEBERTE SI
TO OSOBNĚ.**

TEXT: ryz, FOTO: iStock.com

PŘÍBĚH
BLESK
zdraví



Pavla Kovaříková vede spokojený rodinný život. Na fotografii je s jednou ze svých dvou dcer.

I bez zraku můžete ilustrovat knihu

Pomáhá lidem s těžkým zrakovým postižením vést důstojný a nezávislý život.

Pavla Kovaříková (51) se narodila s vrozeným glaukomem a od 15 let je zcela nevidomá. Vystudovala angličtinu na Univerzitě Karlově v Praze a psychologické poradenství v USA. Zkraje 90. let pod svým rodným příjmením

Valníčková získala paralympijské medaile v běhu na dráze i na běžkách včetně jednoho světového rekordu, Česká televize o ní tehdy odvysílala dokumentární film režisérky Hany Pinkavové v rámci série GEN. Pavla Kovaříková vypracovala vlastní kresebnou techniku založenou výhradně na hmatu, doposud ilustrovala osm knih, příležitostně

vystavuje. O jejím životním příběhu natočil režisér Pavel Štingl dokument Malování potmě. Dlouhodobě se věnuje práci ve prospěch lidí žijících s částečnou nebo úplnou ztrátou zraku. Do jejího záberu patří poradenství, tvorba autorských textů popularizujících různé aspekty života bez zraku, lektorování. Pod hlavičkou neziskové organizace

odmítne, třeba ji nepotřebuje nebo si dané místo na své trase procvičuje,“ vysvětluje Pavla Kovaříková.

Akutní nebezpečí

Existují ale situace, kdy člověk musí reagovat hned. „Pokud jde o přímé ohrožení, třeba pádem do výkopu, pak je namístě zasáhnout tak, aby do něho nevidomý nespadl. Potom bude čas v klidu vysvětlit, proč jste ho chytli za rukáv nebo na něho silným hlasem zakřičeli: Stůjte! Nevidomý jistě ocení, že do výkopu nespadl. Nikdy však, a to ani v jakkoli vyhrocené situaci, nechtejte nevidomého za jeho bílou hůl. Má to totiž podobný efekt, jako by vám silnou baterkou někdo nečekaně posvítil do očí,“ popisuje Pavla Kovaříková.

V dopravních prostředcích

Někteří nevidomí si v dopravních prostředcích raději sedají, protože mají pocit, že by ve stoje mohli ostatním překážet v pohybu. „Jiným důvodem může být to, že ztráta zraku lidem často způsobuje horší stabilitu. Současně je řada nevidomých, kteří sedět nepotřebují a nestojí o to. Opět platí jako u jakékoli jiné zamýšlené pomoci, že je namístě možnost sezení nabídnout. Můžeme například říct: Jestli si chcete sednout, tak o dvě sedadla od vás vlevo je volné místo. Nebo: Rád vás k volnému sedadlu doprovodím. Stává se, že někdo nevidomému uvolní místo, ale ten se o tom nedozví. Vždy je dobré myslet na to, že nevidomý nemá přehled o situaci, která je vidícím lidem zřejmá,“ uzavírá Pavla Kovaříková. ■

To je ale hezký pejsek!

Vodící psy nerozptylujte

**Jak se chovat k asistenčním psům?
Je vhodné na ně mluvit, hladit je?**

„Psi, kteří pomáhají nevidomým, jsou psi vodící. Aby pes nevidomého bezpečně vedl a spolehlivě reagoval na jeho povely, potřebuje na to mít klid. Proto není vhodné takového psa jakkoli kontaktovat, a to ani utkvělým pohledem, natož hlazením či mlaskáním. Rozptýlení vodícího psa může pro nevidomého představovat ohrožení jeho bezpečnosti. Roztěkaný či rozdováděný pes může

potom místo dveří do vagonu metra nevidomému ukázat mezeru mezi dvěma vagony, může s nevidomým bez dovolení vejít do vozovky s projíždějícími auty, nedá pozor na to, zda při míjení nějaké překážky dává dostatečný prostor, aby se vedle něho vešel i jeho nevidomý pán, apod. Vodící pes pracuje, pokud má na sobě speciální postroj. Na něm čas-to bývá nápis, prosím nerušit, pracuji. Je opravdu nanejvýš vhodné tuto výzvu respektovat. A se svým případným zájmem o kontakt a komunikaci se vždy obracet na nevidomého, nikoli na jeho psa,“ doporučuje Pavla Kovaříková.



Ze slepeckého slangu

Zetépka, pejdo, péčko, žebračenka. Tak se říká průkazce ZTP/P, což je základní doklad, že je člověk nevidomý, slouží jako legitimace v MHD a je důležitější než občanka.

▼ INZERCE

PANTHENOL

nejúčinnější regenerační péče po opalování

VYSOKÝ OBSAH D-PANTHENOLU A VITAMÍNŮ



PANTHENOL SPREJ
10 g D-panthenolu na 100 g

PANTHENOL MLÉKO
s jogurtem, mandlovým olejem

■ MAJÍ MÍRNĚ CHLADIVÝ ÚČINEK, HYDRATUJÍ A ZVLÁČŇUJÍ

Rozhledna (www.rozhledna.info), kterou založila v roce 2014, se s kolegy věnuje vedení zážitkově-vzdělávacích programů zprostředkovávajících hlubší pochopení života nevidomých. Je spoluautorkou seberozejovového programu k neverbálnímu projevu nevidomých s názvem I když nevidím, můžu vypadat dobře. V rámci zrakového

postižení Rozhledna věnuje pozornost méně častým tématům, např. rodičovství nevidomých, obhajobě nezastupitelnosti Braillova písma nebo podpoře nevidomých v oblasti fitness. Se svým mužem vychovává dvě děti, nyní ve věku 8 a 12 let, intenzivně se věnuje rovněž tématům náhradní rodinné péče a pěstounství.

⊕ MEDICPROGRESS

Více informací na:
www.medicprogress.cz

