

„Dneska se vyspím na lavičce na nádraží“

» Studenti píšou a čtou noviny Lidé na prahu dospělosti se vyjadřují ke stále aktuálnímu tématu - alkoholu.

Ještě nejsem ve věku, kdy by mi lidé na různých firemních večířkách vnucovali alkohol. Ale známe to všichni. Jednou se necháte přemluvit svým kolegou, podruhé za vámi přijde váš nadřízený a vy neodmítnete čistě ze zdvořilosti.

Celý večer je to pořád stejné, neustále si opakujete, že už je to naposled. Snažíte se odolávat, ale je to pořád těžší a těžší. Nechávejte se ovládnout svým okolím. I když víte, že nechcete, nejde to. Společenské normy vám to nedovolují.

A později jste totálně namol a nemáte už ani chuť vzdorovat. Možná vám alkohol vůbec nechutná, přesto ho však pijete, potřebujete ho. Připadáte si veselejší, šťastnější. Tak proč se tomu bránit? Proč kazit zábavu?

Jste mnohem otevřenější, přístupnější. Děláte věci, které byste v normálním stavu nikdy nedělali. Absolutně nemyslete na následky svých činů, pořád pijete a pijete.

Tohle všechno končí právě tehdy, když barman zjistí, že máte zcela prázdnou peněženku. Jste našťaváný, ale trochu se vzpomínáte a chcete domů. Ale jak, když si nedokážete ani pořádně sednout za volant, natož řídit? Bohužel peníze na taxíka vám už nezbyly.

Phan Thi Ngoc Thanh

Gymnázium J. Š. Baara Domažlice

## Fórum čtenářů

výběr z dopisů, redakčně kráceno

» Ad. „Plzeňské metro? S rozpaky“ - článku publikovaném 14. října v plzeňské příloze MF DNES

### Metro? To je hodně nadnesené!

Reaguji na tzv. „plzeňské metro“, což je název pro současnou skutečnost opravdu hodně nadnesený.

Už před lety jsem doma říkal, že bych viděl pendulující soupravy zhruba mezi stanicemi Rokycany - Nýřany, Přeštice - Plasy, Nezvěstice - Kozolupy. Všechny by se potkávaly na Hlavním nádraží v Plzni ve stejný čas (čili šest souprav) a jezdily by každou hodinu, možná při větším zájmu (myslím, že by byl) i častěji, samozřejmě bez zpoždění.

Pak by se možná dal použít i ten honosný název „metro“.

Václav Pretl

### Vaše názory nás zajímají!

Pište, volejte, mailujte. Adresa: Americká 1, 304 91 Plzeň. Telefon: 374 333 111. E-mail: redplz@mfidnes.cz.

# Ven se bojím, říká nevidomá

Lidé se zrakovými potížemi dělá problémy například jezdit MHD či nakupovat. V kraji je zhruba šest set nevidomých nebo slabozrakých

**PLZEŇ** Nákupy, jízda tramvají nebo přecházení na semafor, to jsou některé problémy, které trápí nevidomé nebo slabozraké. V kraji jich žije zhruba šest set, odhaduje Lenka Svátková, sociální pracovníce TyfloCentra, které lidem se zrakovým postižením pomáhá.

„Sama doma se o sebe postarám, ale hodně mi pomáhá rodina a pracovníci TyfloCentra. Dcera mi chodí nakupovat, ale jinak se pohybuji sama. Ale ven se bojím, tam sama chodím výjimečně,“ říká Růžena Baštýřová z Plzně, která o zrak přišla ve třiceti letech. Od mala byla krátkozraká, po zeleném a šedém zákalu zrak zcela ztratila. „Do invalidního důchodu jsem šla v pětadvaceti letech, rok jsem se s tím vyrovnávala,“ vzpomíná Baštýřová.

Největší problémy má podle svých slov v dopravních prostředcích. „To je hodně náročné,“ potvrzuje Svátková. Většina lidí ale podle ní nevidomým uvolní místo. „Paradoxní je, že to většinou bývají ti starší. Mladší třeba musím požádat,“ popisuje sociální pracovníce a dodává, že negativní reakce okolních lidí nejsou naštěstí příliš časté.

Nástrahy na nevidomé ale nečítají jen v dopravních prostředcích. „Problémem jsou třeba různé stavby. Ne vždy je dobře ohraničené místo, kde se začalo pracovat. Nevidomý to nemusí slepečkou holi nahmatat a může spadnout třeba do výkopu,“ přibližuje Svátková.

Problémy mohou dělat i bezbariérové chodníky. „Jsou sice výborné pro tělesně postižené nebo maminky s kočárky, ale pro nevidomé jsou spíš handicapem. Vodičí linie jsou už místy sešoupané a holi se nedají nahmatat. Někde je to navíc udělané tak, že končí chodník a hned začíná silnice. Oni pak nevědí, jestli jsou ještě na chodníku,“ popisuje sociální pracovníce.

Paradoxně matoucí mohou být zvukové semaforey. Když jsou totiž dva blízko sebe, dá se těžko po-



Nic nevidím Sociální pracovníce TyfloCentra Lenka Svátková a chlapec, který se na chvíli vžil do kůže nevidomého.

Foto: Jiří Bervida, MF DNES

znat, který z nich svítí zeleně. Samostatnou kapitolou je nakupování. „Supermarketům a hypermarketům se vyhýbám, tam rozhodně sám nenakupuji,“ říká nevidomý horolezec Jan Říha, který měl v Plzni přednášku. „Když v těch menších není obsluha u pultu, řeším to tak, že někoho požádám o pomoc,“ přibližuje.

Nevidomým pomáhají průvod-

ci, kteří je podle potřeby doprovodí do města, k lékaři, dojdou s nimi na nákup a zařídí s nimi vše potřebné.

**Doma je to snazší** Ve vlastním bytě a ve známém prostředí se dokáží nevidomí sami o sebe bez větších potíží postarat. „Je to jejich přirozené prostředí, vědí, kde mají co postaveného,“ vy-

světluje Svátková. Lidem se zrakovými potížemi je navíc k dispozici řada speciálních pomůček, které jim pomáhají při každodenních činnostech.

Existuje například speciální zařízení zvané hladinka, které pomůže nalít vodu do skleničky do správné výšky. Když se hladina blíží okrajům, zazní zvukový signál.

Barbora Němcová

## Schody poslepu: Připadám si jako na kraji propasti

**PLZEŇ** (ban) Dostávám klapky na oči a do ruky slepeckou hůl. Stojím před budovou M-klubu v Plzni na Skvrňanech, kde společnost TyfloCentrum předvádí veřejnosti pomůcky pro nevidomé. Pro začátek jsem si stanovila poměrně snadný cíl. Dojít poslepu ke schodům vzdáleným jen několik desítek metrů od budovy a vyjít je. Po ruce mám Lenku Svátkovou, pracovníci TyfloCentra, která mě slovně naviguje.

Vydávám se ve směru, kterým tuším schody. Noha nohu míne, a to velmi nejistým krokem. Hůlka, kterou zkoumám prostor před sebou, mi mnoho jistoty nedodává. I když jsem se předem podívala, že mi v cestě nic nestojí, mám divný pocit.

„Doprava! Schody jsou napravo,“ slyším Lenčin hlas. Nesedí mi to. Podle mých „propočtů“ bych měla jít doleva. Ale ochotně poslechnu. Hůlka stále na nic nenaráží. „Doprava, doprava,“ slyším stá-

le. Pootočím se o další kousek a postoupím dopředu o pár centimetrů. Mám strach, abych o schody nezakopala. Malými přístupy se k nim po chvíli opravdu dostávám.

Zvednu pravou nohu, levou stoupnu na stejný schod. Nejistota stoupá. Nevím, v které části rohových schodů se právě nacházím. Necítím žádnou oporu, na hůlku se nespolehnou. Příliš si s ní nerozumím. Těch pár schodů mi přijde jako věčnost. Pořád čekám, kdy přijde ten poslední. A stále jdu stylem pravá noha na schod, levá noha na stejný. Na běžnou chůzi do schodů odvahu neseberu. S každým dalším schodem vnitřní napětí sílí. Mám pocit, že spadnu. I když vím, že schody jsou nízké, mám pocit, jako bych stála na kraji propasti.

„A jsme nahoře,“ vysvobozuje mě hlas. S úlevou sundávám klapky z očí. A zjišťuji, že stojím úplně jinde, než kam jsem chtěla dojít. Chůze s hůlkou není nic snadného!

## Nevidí. A přesto zdolává vrcholy

**PLZEŇ** Nevidomý horolezec Jan Říha se chce pokusit v rámci svého projektu Schody do nebe vylézt na nejvyšší vrcholy všech světadílů.

Na kontě má už Elbrus (5 642 m) a africké Kilimandžáro (5 895 m). Nyní se chystá pokoušet nejvyšší horu Jižní Ameriky, Aconcagu (6 962 m). Chce motivovat handicapované, aby se nevzdávali.

### Proč jste začal s horolezectvím?

Na škole jsem si vyzkoušel lezení na stěně a zalíbilo se mi to. Někdo by si mohl myslet, že to je sport, který nemůže dělat člověk s handicapem. Já chci svým projektem dokázat, že to je možné, pokud má handicapovaný kolem sebe lidi, na které se může spolehnout a kteří ho berou jako rovnocenného partnera.

Díky kamarádům jsem mohl vylézt na Kilimandžáro i Elbrus, dobře mě navigují. Popisují mi cestu.

### Podali se vám svým projektem

Podali se vám svým projektem

### motivovat třeba někoho dalšího s handicapem?

V neděli se vrátila z Kilimandžára skupina lidí s roztroušenou sklerózou. Většina jich vylezla až nahoru. Právě ty můj projekt motivoval. Založil jsem také horolezecký oddíl Matahari, který pomáhá lidem s handicapem lezení zpřístupnit.

### Co vám lezení a sport obecně dává?

Myslím, že pro každého, i pro zdravotně, je důležitá nějaká činnost. Když člověk nemá žádný koníček, užíral by se, hrabal by se v problémech. Jakýkoliv koníček, ať už je to sport, sběratelství nebo keramika, je důležitý. Člověk by měl mít nějakou zábavu. Když ji nemá, má to vliv na psychiku. Jsem rád, že jsem si našel lezení a běhání.

### Jaké máte pocity na vrcholu hory?

Když se něco takového podaří, mám obrovskou radost. Je vidět, že když člověk za něčím jde, výsledky se dostaví.

### Díky tomu jste vlastně i získal i svoje současné místo, že?

Vlastně ano. Dělán kurýra na Hradě. Při dokončování střední školy jsem hledal práci a stále jsem nemohl nic najít.

Tak jsem si řekl, že zkusím napsat na Hrad, jestli náhodou nějaké místo nemají. Kamarádi se mi smáli, říkali, že to nemá smysl. Asi měsíc po poslání dopisu jsem na Hrad volal, jestli jim došel.

Na personálním mi řekli, že ano a že žádost evidují. Tím jsem to pustil z hlavy a řekl jsem si, že to holt nevyšlo. V den závěrečných zkoušek mi domů přišel dopis, ať se další týden dostavím k pohovoru. A vyšlo to.

### Koukám, že nemáte slepeckou hůl. Vy ji nenosíte?

Když jdu s někým, nepotřebuju ji, přijde mi to jako zbytečnost. Nenosím ji ani tam, kde to opravdu dobře znám. Jinak ji ale nosím.

Barbora Němcová

## INZERCE

Pod patronací ministra spravedlnosti  
JUDr. Jiřího Pospíšila

Mezinárodní filmový festival pro děti  
a mládež JUNIORFEST

**Horšovský Týn - 7. listopadu od 14 hodin**

**Pan režisér Jindřich Polák**

— ojedinelé setkání s dětskými filmovými hvězdami — Žaneta Fuchsová, Milan Šimáček, Michael Hotbauer,  
Klára Pollertová-Trojanová, Veronika Renčová aj.

— vyhodnocení soutěže „Postavičky z filmů Jindřicha Poláka“ — přijezd členů Expedice ADAM 84 ze seriálu Návštěvníci  
— Dagmar Patrasová, Jiří D. Novotný, Josef Dvořák

Erbovní sál hradu a zámku

Předprodej vstupenek v informačních centrech: v Plzni, Horšovském Týně, Domažlicích a Přeštici.

[www.juniorfest.cz](http://www.juniorfest.cz)

Generální partner:

Ve spolupráci s:

Hlavní partneri:

Hlavní mediální partneri:

Dopravu zajišťuje:

## Vášim objektivem

Snímky z vašeho okolí, které jste uložili na server rajce.net



### Stovky světýlek

Lampionový průvod po Klatovské třídě, recesistická akce studentů a nejen jich, má připomenout historické události 7. listopadu 1917 a také upozornit na 21. výročí naší mladé demokracie.

Foto: Milan Svoboda, fotograf-milan-svoboda.rajce.net

