

Časopis nevidiacich pre vidiacich **KAMih**

Vydáva Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska • ročník 4. • číslo 1 • 16. 9. 2015



Pomáhame nevidiacim
vrátiť sa do života

Zatvor oči a hraj!

Vstať ráno z postele, pozrieť sa von oknom, aké je počasie, uvariť si čaj, natrieť chlieb maslom a vybrať sa

do práce. Ak vám slúži zrak, raňajší rituál ani nevnímate. Rovno sa naladíte na manželov úsmev na rozlúčku

a pracovný výkon tohto dňa. Urobiť krok za krokom správne a s istotou takéto bežné veci je pre nevidiaceho človeka ťažké. Nie však nemožné. Pomáha mu v tom aj verejná zbierka **BIELA PASTELKA**.

Pokračovanie na 21. strane

Zodpovedá zásadám jasnej tlače

O svetle a priateľstvách

Pekný večer... To hovorievala moja stará mama vždy, keď sme sa zišli všetci pri stole, stmievalo sa a ona zažala svetlo v kuchyni, aby sme na seba dobre videli.

Mala som tie slová rada už ako dieťa. Po rokoch sa mi začali skôr spájať s príjemným pocitom, keď sa stretnú blízki ľudia, ktorí si majú čo povedať, a nie s faktom, že niekto otočil



vypínačom. Svetlo hrá obrovskú úlohu v ľudskom živote. Keď máte oči v poriadku, máte v tme pocit, že prišiel koniec sveta.

No nie je to tak.

Ako plynie život, čoraz viac cítim, že sú to ľudia, ktorí ma robia šťastnou, alebo mi berú chuť nadýchnuť sa. Sú to ľudia, pre ktorých sa mi oplatí ráno vstať z postele, hoci by ma aj zmáhala ťarcha celého sveta.

Svetlo je dôležité, no priateľstvá sú dôležitejšie. Preto si nesmierne vážim, že som v spoločnosti ľudí, ktorí nielenže dokážu žiť aj bez svetla, ale vedia svojím prístupom iným skrášliť deň. Vzhľadom na distribúciu časopisu OKAmih trošku moju babku opravím:

Pekný deň želám...

Čítajte príbehy, ktoré vnášajú do dní svetlo.



Halka Tytykalová
členka redakčnej rady,
redaktorka denníka SME

Spoznajte jasnú tlač

Jasná tlač precízne definuje metódy prístupňovania tlačených textových informácií ľuďom so zrakovým postihnutím.

Dodržiavanie zásad jasnej tlače je však prospešné aj pre širokú verejnosť, napríklad pre seniorov či ľudí, ktorí potrebujú v texte rýchlo nájsť potrebnú informáciu.

Základné parametre jasnej tlače:

PAPIER nesmie presvitať ani sa lesknúť, **KONTRAST** medzi textom a podkladom by mal byť čo najvyšší,

PÍSMO – dôležitý je jeho typ, rez a veľkosť (minimálne 12°),

VZHĽAD A ROZMIESTNENIE TEXTU – ideálne je zarovnanie doľava a rovnaké medzery medzi slovami.

Ďakujeme, že nás vidíte. Už 25 rokov

*Slogan výročia zdobil
aj slávnostnú tortu.*

Už rovné štvrtstoročie pôsobí na „trhu“ mimovládneho sektora organizácia zastupujúca záujmy ľudí so zrakovým postihnutím. Aktivity pripravené v súvislosti s výročím sústredila ÚNSS na apríl a máj.

Tou hlavnou bol Deň otvorených dverí a tlačová konferencia na Úrade ÚNSS 21. mája. Podujatie sprevádzala ukážka odborných i voľnočasových aktivít. Návštevníci si

vyskúšali chôdzu s bielou palicou, sebaobsluhu, kompenzačné pomôcky i ukážky práce s vodiacim psom.

Výstava fotografickej súťaže Cesta svetla poodhalila verejnosti fakt, že aj ľudia so zrakovým postihnutím dokážu objektívom zachytiť zaujímavé momenty. Možnosť dať si preventívne vyšetriť zrak využili detskí i dospelí návštevníci podujatia.



Čím je pre mňa naša Únia?

Súčasťou série podujatí k výročiu boli i krajské kolá súťaže v čítaní a písaní Braillovoho písma aj jej

*Ako psík vie,
kedy treba
zastaviť?
Nezavedie
nevidiaceho
rovno pod
električku?
Ukážka
výcviku
vodiacich
psov zaujala
predovšetkým
detských
návštevníkov.*



celoslovenské finále, ktoré sa uskutoční 16.–17. októbra v Levoči. Členovia dostali súčasne možnosť zamyslieť sa nad otázkou: Čím je pre mňa Únia, čo pre mňa znamená? a so svojím názorom sa podeliť s ostatnými prostredníctvom krátkej úvahy.

Dôstojný a integrovaný život

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska je občianske združenie, ktorého základným poslaním je úsilie o dosiahnutie plnohodnotného, dôstojného a integrovaného života ľudí so zrakovým postihnutím. Po dvadsiatich piatich rokoch existencie má viac ako 4 000 členov



Čím všetkým prešli nevidiaci za 25 rokov? Na otázky novinárov odpovedá jeden zo zakladajúcich členov Josef Zbrank z Nitry.

združených v šesťdesiatich piatich základných organizáciách na celom Slovensku. Ich činnosť koordinuje osem krajských rád a celú organizáciu riadi Ústredná rada. Osem krajských stredísk ÚNSS poskytuje vybrané

sociálne služby, špecializované sociálne poradenstvo a sociálnu rehabilitáciu pre všetkých ľudí so zrakovým postihnutím, ktorí o ne prejavia záujem.

Ivana Potočnáková

Foto: autorka

Pohľad na nevidiaceho klienta ÚNSS Paľa Kériho, ktorý veselo natieral rožteky nátierkou, vyrážal žiakom karloveských základných škôl dych.





Skúste si naliať vodu do pohára bez použitia zraku. Výzvu prijali hostia podujatia, ktorí aktívne podporujú organizáciu. „Uf, bola to fuška,“ utieral si pot z čela Patrik Herman, moderátor TV Markíza.

Prvé slepecké spolky

História organizovaného slepeckého hnutia na našom území sasačala na prelome 19. a 20. storočia. Na území bývalého Rakúska-Uhorska sa zakladali prvé slepecké spolky, na Slovensku sa nevidiaci a slabozrakí od roku 1919 organizovali v Podpornom spolku samostatných slepcov pre Československú republiku. Po roku 1948 boli všetky organizácie zdravotne postihnutých zlúčené do Zväzu invalidov. S výnimkou rokov 1969–1974, keď sa podarilo založiť Československý zväz nevidiacich a slabozrakých, nemohli mať zrakovo postihnutí v bývalom Československu vlastnú organizáciu. Po zmene politických pomerov v roku 1989 vznikajú iniciatívy na založenie samostatnej organizácie. Vyústili do ustanovujúceho zjazdu Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska, ktorý sa uskutočnil 7. apríla 1990 v Bratislave.

Čo prinieslo 25 rokov?

1991 • ÚNSS získava do prenájmu budovu bývalých jaslí na Sekulskej 1 v Bratislave. Vzniká Centrum technických a informačných služieb – odborné pracovisko zamerané na podporu vývoja kompenzačných pomôcok a prístupňovanie informačno-komunikačných technológií nevidiacim a slabozrakým.

1992 • Vďaka novým legislatívnym nástrojom v oblasti zamestnanosti ÚNSS začína s profesionálnym poskytovaním sociálnych služieb formou terénnej sociálnej rehabilitácie.

1993 • ÚNSS sa stáva členom

medzinárodných organizácií WBU (Svetová únia nevidiacich) a EBU (Európska únia nevidiacich). Na Slovensku je vycvičený prvý vodiaci pes, vzniká Výcviková škola vodiacich psov.

1996–2000 • ÚNSS prispôsobuje svoju štruktúru novému územno-správnemu členeniu štátu, vznikajú nové základné organizácie a osem krajských stredísk ÚNSS.

2001–2008 • ÚNSS zakladá vlastné fundraisingové kampane: celonárodnú verejnú zbierku Biela pastelka (2002) a verejnú zbierku Štvornohé oči (2004)

na podporu výcviku vodiacich psov. Vzniká odborné pracovisko, zamerané na prevenciu architektonických a dopravných bariér.

Od roku 2009 • Účinnosť nadobudol zákon o sociálnych službách a zákon o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia. Oba priniesli významné zmeny legislatívneho prostredia a zvýšili nároky na profesionálne poskytovanie sociálnych služieb. Slovensko ratifikovalo Dohovor o právach osôb so zdravotným postihnutím.

Po strate zraku vracajú nevidiacich do života kurzy sebaobsluhy

Keď stará automatika neplatí

Všetko je zložitejšie, zdĺhavejšie, nebezpečnejšie.

Po nových chodníčkoch
Človek, ktorý stratil zrak v dospelosti, si musí doslova vyšliapať nové chodníčky. Napriek tomu, že všetko je

„Po ľavej ruku máš tanierik, naň si odkladaj suroviny. Všetko dobre premiešaj, môžeš pridať korenie a vegetu.“ Inštruktorka Monika necháva klienta pracovať úplne samostatne. Stojac za jeho pravým ramenom len slovné popisuje postup a dáva inštrukcie. Postrúhaný cesnak zmiešaný so syrom a smotanou začínajú vytvárať kontúry budúceho olovranu. Koľko čierneho korenia nasypať, aby nátierka nebola príliš ostrá? Chvilka napätia pri ochutnávaní a až keď zaznie Dušanovo spokojné: „Teraz môže byť!“, práca je hotová.

Strata alebo vážne oslabenie zraku znamená pre každodenný život človeka obrovskú zmenu. Všetky zautomatizované činnosti z predchádzajúceho obdobia prestávajú razom platiť. Úkony, ktoré človeka zvládal mechanicky a spamäti, robil ich podvedome, bez premýšľania, odrazu dostávajú nový rozmer. Chýba zraková kontrola.



Dušan (42) z Opoja pri Trnave žil v jednej domácnosti s mamkou. Po jej náhlom odchode, navyše tesne pred Vianocami, nastalo najťažšie obdobie v jeho živote: „Úplne ma to zložilo. Trvalo to rok. No potom som sa rozhodol: postavím sa na nohy, treba ísť ďalej!“ Býva v dome spolu s bratom a rodina ho maximálne podporuje v samostatnosti. Inštruktorka Monika Valúchová pracuje v Krajskom stredisku ÚNSS v Trnave siedmy rok: „Dušan je veľmi šikovný klient. Ukázkovo zvláda sebaobsluhu a dokonca si zriadil živnosť – vyrába zmetáky a metly. Za mesiac ich vyrobí aj dvesto.“

iné a neznáme, môže sa nevidiaci s podporou najbližšieho okolia vrátiť do svojho predchádzajúceho života. Únia nevidiacich a slabozrakých mu poskytne kurz sebaobsluhy v krajskom stredisku, ktoré sa nachádza



Správne sa podpísať nie je žiadne umenie. Za predpokladu, že vidíte. Nevidiacim v tom pomáha špeciálna šablóna. Na úrady sa bez nej ani nevyberú.

Verili by ste, že strúčiky cesnaku takto zručne čistia ruky úplne nevidiaceho človeka?



najbližšie k bydlisku klienta. Po zostavení individuálneho plánu a úvodných stretnutíach s inštruktorom sociálnej rehabilitácie nasleduje výcvik v domácom prostredí klienta – teda priamo na mieste, kde sa väčšina úkonov sebaobsluhy odohráva.

Nejako to zvládnem

Sebaobsluha. Občas býva odsúvaná na vedľajšiu koľaj, dokonca podceňovaná zo strany nevidiacich aj ich okolia: nejako to predsa zvládnem, vždy bude blízko niekto, kto to za mňa urobí. Realita je pritom iná a mnohé veci sú ťažšie, ako sa javia na prvý pohľad. Osobitne pre človeka, ktorý stratil zrak v dospelosti, nie je jednoduché prijať rozhodnutie učiť sa sebaobsluhu a také samozrejmosti, ako sú krájanie chleba alebo natieranie masla na krajec. S každým malým úspechom sa však človek približuje k veľkej pyramíde svojej samostatnosti a sebestačnosti.

Simulujú slepotu

Pri výučbe ide predovšetkým o správny postup. Najdôležitejšie je pripraviť človeka na množstvo variantov úkonu, s ktorým sa bude v bežnom živote stretávať, na všetky úskalia a nebezpečenstvá, s ktorými si bude

musieť poradiť. Inštruktor by mal postupy činností, ktoré chce človeka so zrakovým postihnutím učiť, najprv sám zvládnuť v podmienkach simulovanej slepoty. Pri výučbe zohráva kľúčovú úlohu druh a stupeň zrakového postihnutia, psychický i fyzický stav klienta, jeho motivácia, rodinné i materiálne zázemie. Dôležitá je aj jeho minulosť – do akej miery robil veci sám, čo všetko zvládal, kým stratil zrak.

Ku konkrétnemu cieľu

Základný kurz sebaobsluhy je zameraný na úpravu prostredia, prípravu jedla, stolovanie a umývanie riadu. Po zoznámení s pracovným prostredím – kuchynskou linkou, označením spotrebičov, uložením riadu – nastupuje výučba. Je zameraná na nalievanie a varenie nápojov, krájanie a natieranie chleba, čistenie a krájanie zeleniny, upratanie riadu. Každá lekcija smeruje ku konkrétnemu cieľu.

Kam som to položil?

Byt je prvým prostredím, kde sa nevidiaci musia naučiť samostatne žiť. Človek sa po strate zraku väčšinou vracia späť do svojho bytu a nemá možnosť ihneď ho prispôbiť svojmu zrakovému postihnutiu. Na čo dávať ►

najväčší pozor? Na malé koberčky a predložky na hladkých plochách, opraviť odlúpnuté linoleum, obaliť ostré hrany nábytku, odstrániť závesné dekorácie či nestavať nízke kusy nábytku do cesty.

Elektrický či plynový?

Oba sporáky majú pre nevidiaceho, ktorý ich bude používať, svoje výhody i nevýhody. Pri výbere sa s dôverou obráťte na pracovníkov ÚNSS, kontakty na krajské strediská nájdete na www.unss.sk v sekcii Kontakty. Odborní pracovníci poskytujú podporu aj rodine človeka so zrakovým postihnutím. Pre svojho príbuzného



Aj budúci špeciálni pedagógovia sa v podmienkach simulovanej slepoty učia sebaobsluže. Lepšie raz zažiť, ako 10 rás čítať teóriu.

sa tak stanete oporou aj v oblasti osobnej hygieny: holenia, líčenia, telovej či dekoratívnej kozmetiky. Pomoc je orientovaná aj na podávanie liekov či

dôležité obdobia v živote každého človeka – rozhodovanie o rodičovstve a príprava na príchod dieťaťa.

Ivana Potočnáková

Foto: autorka

Čo je sabaobsluha?

- široká oblasť činností a zručností každodenného života
- cieľom kurzov sebaobsluhy nie je všetko za človeka so zrakovým postihnutím urobiť, ale spoločne hľadať techniky a postupy, pomocou ktorých nevidiaci úkony zvládne sám
- hlavným cieľom je čo najväčšia miera samostatnosti v oblasti starostlivosti o seba a svojo domácnosť

Dobrému zvládnutiu pomôže

- prijať fakt, že všetko trvá dlhšie ako predtým a že v niektorých situáciách bude nevyhnutná pomoc okolia
- využívať iné zmysly: čuch, sluch, hmat, chuť
- vytvoriť záchytné body v domácom prostredí
- vyvinúť systém označovania a popisovania
- nový prístup k vlastnej bezpečnosti

Ako pomôžete nevidiacemu a slabozrakému vo svojej rodine

- dvierka skriň a zásuviek ihneď po otvorení zatvárajte
- každú vec dávajte dôsledne na svoje miesto
- nábytok rozmiestnite pozdĺž stien
- premyslite umiestnenie rádia či hodín – sú prirodzeným zvukovým majákom a uľahčujú orientáciu
- telefón umiestnite na ľahko prístupné miesto
- uľahčite prístup na balkón alebo terasu

Zdroj: Kapitoly zo sebaobsluhy nevidiacich a slabozrakých, Tyfloservis, ČR

Pre ľudí, nie pre peniaze

ÚNSS sa okrem práce s ľuďmi so zrakovým postihnutím venuje aj príprave budúcich pracovníkov v sociálnej oblasti.

Študenti v krajských strediskách absolvujú prax zameranú aj na priamu prácu s klientom pri nácviku sebaobsluhy a priestorovej orientácie. V tomto roku sa v Bratislave a Trnave „zaúčali“ do svojej budúcej profesie študenti druhého ročníka Pedagogickej fakulty UK v Bratislave. Svoje postrehy zhmotnili v sebareflexiách,

z ktorých vyberáme niekoľko skúseností z práce s nevidiacimi. Dávajú nádej, že aj nová generácia pracovníkov v sociálnej oblasti bude svoju prácu robiť rovnako poctivo a s láskou, ako sa to snažíme robiť my v súčasnosti a že sociálna práca v našej spoločnosti nebude v budúcnosti zaznávaná a dehonestovaná.

„Ďalšou aktivitou bolo označovanie rôznych potravín a predmetov pomocou prístroja Penfriend s nasadenými simulačnými okuliarmi. Naozaj sme sa zabavili, lebo nám to veľmi nešlo. Vyskúšali sme si, že hoci je to skvelá pomôcka, nevidiaci sa s ňou môže dosť natrápiť.“

Erika Kurčíková

„Knižnica Juraja Fándlyho v Trnave má oddelenie pre nevidiacich, ktoré požičiava knihy a nahrávky. Beseda s pánom Julkom bola veľmi zaujímavá. Je nevidiaci a pracuje na tomto oddelení. Ukázal nám knihy v Braillovom písme i reliéfne obrázky. Bol veľmi komunikatívny, používal mobil. Vo svojej kancelárii mal všetko dobre zorganizované, vedel, kde sa čo nachádza. Každému študentovi, ktorý príde do kniž-

nice, napíše meno v Braillovom písme. Neboli sme výnimkou.“

Michaela Dutková

„Pre nás boli rozhovory s nevidiacimi zaujímavé a vyčerpávajúce zároveň. Takéto informácie ťažko nájdeme v knižkách.“

Ľubica Šutarová

„Získala som zaujímavé skúsenosti a spoznala úžasných ľudí, ktorí robia svoju prácu pre ľudí, a nie pre peniaze. Mala som možnosť stretnúť sa so zrakovo postihnutými a ich rodinami, spoznať ich príbehy a postoje k životu. Niektoré ma aj zarazili, ale ľudia sú rôzni a naozaj obdivujem, ako to pracovníčky ÚNSS vždy profesionálne zvládali a snažili sa čo najviac pomôcť.“

Romana Homolová

„Na praxi som sa cítila veľmi dobre a spätne si uvedomujem, že to, čo študujem je správne a pre mňa ako stvorené.“

Henrieta Tejová

„Určite nehovorím len za seba, ale tá prax bola najlepšia a pochybujem, že sa s niečím podobným ešte stretnem.“

Viktória Vasilková

Lenka Patyiová, KS ÚNSS Trnava

Dôležitým pomocníkom nevidiaceho je indikátor hladiny. Jeho prenikavý zvuk je signálom, že nalievaná horúca či studená tekutina dosiahla potrebnú výšku hladiny. Nevidiaci si túto pomôcku nevedia vynachváliť.



Náš projekt odhalil dieru v systéme zdravotnej prevencie

Zdravé oči už v škôlke s Cenou Nadácie Orange

V šiestom ročníku Ceny Nadácie Orange ocenili mimovládne organizácie, ktoré v roku 2014 prispeli k riešeniu aktuálnych potrieb spoločnosti v oblastiach, ktorým sa nadácia prioritne venuje.

O ocenenie sa uchádzalo 101 organizácií v troch kategóriách: sociálna inklúzia, vzdelávanie a komunitný rozvoj. Odborná hodnotiacia komisia v každej z nich vybrala 5 nominácií, z ktorých v druhom kole po obhajobe projektov určila troch víťazov. Nesmierne nás teší, že v kategórii sociálna inklúzia sme získali skvelé tretie miesto. ÚNSS získala ocenenie za aktivity a služby v prospech ľudí so zrakovým postihnutím, ktoré poskytuje na Slovensku už dvadsaťpäť rokov. Prvé miesto v tejto kategórii získalo Združenie pre duševné zdravie – INTEGRA za výsledky dlhodobej činnosti pri poskytovaní služieb pre ľudí s duševnými poruchami na východe Slovenska. Druhé miesto si odnieslo združenie Proti

prúdu za dlhodobú pomoc ľuďom bez domova.

Do 51 miest a obcí ÚNSS svoju nomináciu postavila na projekte Zdravé oči už v škôlke. Hlavným cieľom celoslovenského projektu je odhaľovanie zrakových porúch detí vo veku 3–6 rokov prostredníctvom preventívnych vyšetrení priamo v materských školách. Tieto

bezplatné skriningové merania realizujú zrakoví terapeuti ÚNSS bezdotykovým autorefraktometrom, ktorý vie s vysokou mierou spoľahlivosti odhaliť existujúce alebo začínajúce vývinové poruchy zraku detí, akými sú astigmatizmus, tupozrakosť či škuľavosť. V minulom roku odmerala ÚNSS zrakové parametre 7606 deťom v 132 materských školách. Najviac preventívnych meraní urobila



Hviezdou profilového videospotu v nominačnom kole bola malá škôlkarka Elenka. Spolu s mamičkou Michaelou hovorili o tom, ako im vyšetrenie autorefraktometrom zmenilo život: „Netušili sme, že Elenka môže mať problém so zrakom. Šantila ako všetky ostatné deti. Vďaka Únii nevidiacich a slabozrakých Slovenska sme dnes pod kontrolou oftalmológa a máme veľkú šancu, že včas odhalená zraková porucha sa zmierni alebo úplne odstráni.“



Vyšetrenie autorefraktometrom je pre dieťa absolútne bezpečné, bezbolestné a trvá len niekoľko sekúnd. V jednej z prešovských materských škôl robí skrining zraková terapeutka ÚNSS Andrea Pavlovská.

v Bratislavskom, Košickom a Banskobystrickom kraji. Necelá pätina všetkých detí (1472) dostala na základe analýzy zrakových parametrov odporúčanie na návštevu detského očnému lekárovi. S inovatívnym preventívnym programom Zdravé oči už

v škôlke sa ÚNSS dostala do 51 slovenských miest a obcí.

Nespíme na vavrínoch

Nadácia Orange v profile nominovaných organizácií uvádza: „Projekt Zdravé oči už v škôlke predstavuje

obrovský prínos, pretože odhaľuje závažný nedostatok v systéme zdravotnej prevencie a zároveň v praxi testuje jeho možné riešenie.“ Úspech v prestížnom hodnotení Nadácie Orange neuspál ÚNSS na vavrínoch. Skriningový program pokračuje aj v tomto roku a organizácia aktívne hľadá zdroje na pokrytie nevyhnutných prevádzkových nákladov, aby aj v budúcom roku mohla pomáhať odhaľovať zrakové poruchy škôlkarov. Vysoké percento odhalených vývinových porúch – až 19% - je dostatočným dôkazom, že včasná diagnostika má význam. U detí predškolského veku je podstatne vyššia šanca na zmiernenie či odstránenie porúch zrakových funkcií než u školákov.



Ocenenie z rúk Mareka Roháčka, člena poroty a zakladateľa združenia Návrat, prevzali Tatiana Winterová, riaditeľka ÚNSS (vľavo) a Ivana Potočnáková, manažérka pre fundraising. Podujatie moderovala Adela Banášová.

-red-

Foto: archív ÚNSS a Nadácia Orange

Ani nekonečný zoznam diagnóz mu nebráni
žiť aktívnym životom

Mišiak za objektívom ležiaci, visiaci

Rodený Bystričan Ján Miškovič (59), ktorého nik nevolá inak ako Mišiak, sa narodil 4. augusta. „O rovných päť rokov je odo mňa mladší najmocnejší muž sveta. Každý rok posielam Barackovi Obamovi cez Facebook pozdrav. Happy Birthday, Mr. President! Vlni som po prvý raz dostal odpoveď s blahoželaním k našim spoločným narodeninám.“

Na pretekanie zabudni

Otec bol vojakom z povolania, letcom a malého Janka od detstva fascinovali lietadlá i lode. Voda ho vždy nabíjala

energiou. Ako dieťa sa venoval lodnému modelárstvu, neskôr prešiel na motorové člny – do roku 2001 na nich pretekal. V tom osudnom

roku mal však vážnu nehodu práve pri pretekoch. „Točil som zákrutu v 150 km rýchlosti a súper do mňa vrazil. Zhoršenie zraku následkom



Kto nevidel na vlastné oči, neuverí. Autorom fotografií tohtoročnej kampane verejnej zbierky Biela pastelka, na ktorých je ambasádor zbierky Michal Handzuš, je fotograf s ťažkým zrakovým postihnutím Ján Miškovič. Táto vznikla na záver fotenia v ateliéri v Banskej Bystrici.

nárazu nedalo na seba dlho čakať, zrakové problémy, s ktorými som bojoval od detstva, nabrali na obrátkach.“

A najmä prišiel stop pretekaniu.

Nekonečný zoznam diagnóz

Zrakových diagnóz mal malý Janko požehnané – ťažká krátkozrakosť, tupozrakosť oboch očí a škúlenie. „Keď som plakal, slzy sa mi po chrbte gúľali,“ s úsmevom hovorí o svojich prvých kontaktoch so zrakovým postihnutím Ján Miškovič. Nehoda na pretekárskom člne priniesla ďalšie. Do zoznamu diagnóz pribudlo dvojité videnie a deformácia rohoviek. Človek by si povedal – no nazdar, s tým sa nedá fungovať! Optimista Ján však nerezignoval. Pôsobil v československej reprezentácii lodného modelárstva – rádiom riadených a ovládaných modelov. V roku 1983 skončil s aktívnou činnosťou, stal sa trénerom československej reprezentácie a po rozpade republiky dvadsať rokov šéfoval slovenským lodným modelárom. V polovici 90. rokov sa začal venovať vodnému motorizmu, do výpočtu jeho úspechov patrí kaučovanie pilota motorových člnov Mariana Junga. Úspešný Malačan sa pod krídlami Vojenského športového



Stojí, sedí, leží, visí, v predklone i celý pokrútený. Len aby mu neunikol žiadny záber. Lovec okamihov v OKAmihu.

centra Dukla Banská Bystrica stal pod vedením Jána Miškoviča päťkrát majstrom sveta a desaťkrát majstrom Európy. Srdcovkou aktívneho Bystričana je však fotografia, predovšetkým športová. Je súťaživý typ, posielal fotografie do rôznych svetových súťaží. Na jeho polici stojí množstvo ocenení. Najčerstvejšia je 2. cena z Monte Carla. Tróni medzi oceneniami zo Slovenska, Číny, Kataru, Rakúska i USA. Je držiteľom fotografických titulov AFIAP a QEP.

Lovec okamihov

Pri pohľade na fotografie z vodného slalomu, psích záprahov, ródea, pretekov

koní, na ktorých hrajú prím svaly, dynamika i emócie, sa natíska otázka: ako je to možné? Čo vlastne tento človek vidí, keď fotí? „Nevidím, čo fotím. Viem len, čo odfotiť chcem. Fotografia vidím až v počítači. Používam jednu z najlepších techník na svete a mám najrýchlejší aparát – cvakám všetko a všetko je dobré! Používam kontinuálne snímanie, nacvakám 6 až 7 záberov a vyberiem ten, ktorý – s prepáčením – má gule,“ smeje sa Mišiak a opisuje foteenie ako najjednoduchšiu vec.

Nemôžeš urobiť zlý záber

Od detstva používa ďalekohľadné okuliare – maličké

objektívy s predsádkami, mení si ich podľa vzdialenosti. S nimi vyberá fotografie v počítači. Fotografi sa ho často pýtajú, aký má odpad. Odpovedá, že žiaden. „Keď rozumieš technike a naplno ju využívaš, nemôžeš urobiť zlý záber,“ zasvätené ukazuje na svoj aparát.

Fotiť začal v roku 1968

V sobotu sa u Miškovičovcov zatiahli dvere na chodbe, zatvorila sa kúpeľňa, nik nesmel používať ani toaletu. „Na vani sme mali položené dosky, na nich zväčšovák, vývojku, ustaľovač a spolu s otcom sme vo ‚fotokomore‘ vyvolávali fotky,“ spomína Ján Miškovič. Fotil aj na vojne na Šumave v rádiotechnickom prápore. O modrej knižke ani neuvažoval.

Na ceste k podnikaniu

Absolvent stavebnej priemyslovky pracoval ako projektant líniových stavieb, neskôr ako tréner vo Zväzarme lietal medzi Prahou a Banskou Bystricou. Po zrušení Zväzarmu založil firmu, obchodoval s modelárskych potrebami. Po úvodných podnikateľských krokoch nakúpil strekolisy a dnes vyrába športové poháre, medaily, plakety a venuje sa aj športovému marketingu. Bystričan organizoval už niekoľko šampioná-

tov, k najväčším patria Majstrovstvá sveta v lodnom modelárstve v roku 1994, na ktorých sa zúčastnilo viac ako 700 modelárov z 32 krajín.

V klube levov

Aby aktivít nebolo málo, venuje sa Ján Miškovič aj filantropii. Ako člen Lions Clubu Banská Bystrica pomáha ľuďom so zrakovým postihnutím a deťom s kombinovaným postihnutím – je veľkým zástancom hipoterapie a podporuje kúpu optických a kompenzačných pomôcok deťom zo sociálne slabého prostredia.

Pred štyrmi rokmi pozval na Slovensko Meyera Schneidera, ktorý sa narodil na Ukrajine ako nevidiaci a v 17 rokoch sa sám „naučil vidieť“. „Okrem klasickej existuje aj alternatívna medicína, na tú vsádzam. Verím liečebnej metóde, ktorá funguje na navodení hladiny alfa, absolútnej tmy. Trvalo mi pol roka, kým som sa to naučil. Tieto cvičenia praktizujem už tretí rok a oslabovanie zraku sa mi spomalilo. Dôležité je sústrediť sa na to, čo chcem dosiahnuť, a najmä veriť, že to dokážem,“ s istotou v hlase hovorí Ján Miškovič.

Prerazil až do Vatikánu

V jeho zbierke trónia portréty

mnohých známych osobností, no za najväčšiu trofej pokladá fotografiu Svätého otca Jána Pavla II.

„Na vyhradenom mieste v hornej časti námestia sa tlačilo asi tristo fotografov,“ spomína Janko na fotolovecký moment z návštevy pápeža v Banskej Bystrici v roku 2003. „Nebol dobrý výhľad, zakrývala ho švajčiarska pápežská garda a navyše Svätý otec mal po celý čas zopnuté ruky, ktoré mu zakrývali tvár. Až odrazu dlane klesli a záber mol môj. Bol to skutočne zlomok sekundy. Podaril sa. Urobil som zväčšeninu, dal zarámovať a poslal som fotku do Vatikánu. Cez bratanca, ktorý bol rektorom Pápežského slovenského ústavu a kolégia sv. Cyrila a Metóda v Ríme.

Slovenský rekordér

Má fotografie Stana Radiča, majstra Chudíka, tety Kolníkovej či Michala Dočolomanského. Ján Miškovič sa vyznáva z obdivu k ľuďom, ktorí majú fluidum, charizmu, vyžarovanie. Keď ďalší Bystričan, Michal Handzuš vyhral Stanley Cup, zorganizoval akciu, na ktorej deti s postihnutím maľovali, ako si predstavujú oslavy tejto hokejovej trofeje. Výťažok z osláv putoval na podporu občianskeho združenia Nožička



Každá osobnosť je preňho výzvou. Štylizované portréty nerobí. 90-ročná babičku zobral na workshop pre mladých fotografov. Sedela na invalidnom vozíku a spokojne čipkovala. A žiaci svietili a spúšťali cvakali.

a ďalšia časť materskej školy pre deti so zrakovým postihnutím. Ján Miškovič má zbierku 890 podpísaných portrétov osobností, ktoré fotil, a je držiteľom rekordu so zápisom v Knihe slovenských rekordov.

Rekord po druhý raz

Pre Janka Miškoviča vyrobili nedávno vo francúzskom meste Battants špeciálne okuliarové šošovky. Vyrábali ich tím 12 odborníkov. V histórii spoločnosti, ktorá výrobu zabezpečovala, neboli doposiaľ vyrobené žiadne podobné okuliarové šošovky s takou silou (–104 dioptrií!, pozn. aut.). Fotograf ich

používa v každodennom živote a fotil v nich nedávno aj na Majstrovstvách Európy vodných vznášadiel v Piešťanoch. S najväčšou pravdepodobnosťou ide o najsilnejšie šošovky na Slovensku.

Život bez obmedzení

Neuveriteľný životný príbeh Janka Miškoviča by stál za román. Ako sa mu žije s ťažkým zrakovým postihnutím? „Neobmedzujem sa v ničom. Do motorového člna si môžem už len sadnúť, pretekať nie. Ale to je jediné moje obmedzenie! Adrenalin trochu chýba, nemôžem

behať, skákať, lietať, strieľať, ale to je všetko,“ konštatuje dobrodruh z Banskej Bystrice. Plakať? Nie, na všetko sa dá nájsť recept. Pri rozlúčke ochotne poskytuje osvedčenú radu na precvičenie očí: „Pri práci s počítačom vás po čase začnú štípať oči. Na chvíľu prerušte, zadívajte sa na najvzdialenejší bod v diaľke, ktorý vidíte, po minúte na bod o tretinu bližšie k vám, potom ďalší, ešte bližší. Oko dostáva impulzy, nie je meravé. A zrak sa dostáva do lepšej kondície!“

Ivana Potočnáková

Foto: kampaň Bielej pastelky a archív Jána Miškoviča

Viac informácií na www.essilor.sk a www.najdiopliku.sk.

BIELA PASTELKA



Únia nevidiacich a slabozrakých
Slovenska



BIELA PASTELKA

SMS S ĽUBOVOLNÝM TEXTOM V HODNOTE 2€
NA ČÍSLO 820 ALEBO PRÍSPEVOK V ULICIACH
25. A 26. SEPTEMBRA je vaša
pomoc nevidiacim a slabozrakým



HRÁM ZA TÝCH,
KTORÍ TO POTREBUJÚ

Michal Handzuš
HOKEJOVÝ REPREZENTANT



Pozývame vás na hlavné podujatie
zbierky v piatok 25. septembra pri
OC Europea v Bratislave

Špeciálny puk s podpisom Michala
Handzuša si môžete od 17. 9. 2015 kúpiť
v pukomate v OC Europea Bratislava

Navštívte dražbu hokejových
predmetov od známych hokejistov,
viac na www.bielapastelka.sk

www.bielapastelka.sk

HLAVNÍ PARTNERI



VISUALCOM
CREATIVE STUDIO



MEDIÁLNI PARTNERI

BEAUTY
& WOMAN



azet

rádio
umen



MOJE
ZDRAVIE

bigmedia
PREMIUM OUTDOOR



LIEK
pre vaše zdravie

PSYCHOLÓGIA

PARTNERI



KÁVOMATY

STRATEGICKÝ
PARTNER



PRISPIEŤ MÔŽETE
AJ NA ČÍSLO ÚČTU
ZBIERKY
4030016204/3100

Ambasádorom Bielej pastelky je v tomto roku Michal Handzuš:

Hrám za tých, ktorí to potrebujú

O charite netreba písať, treba ju robiť. Ak hľadáte autora tohto výroku a lovíte vo vodách filantropov, nie ste v tom správnom rybníku. Nechajte ho zamrznúť a k správnej odpovedi sa dokorčuľujete. Slová mobilizujúce na aktívny prístup k charite zazneli z úst tohtoročného ambasádora verejnej zbierky Biela pastelka, slovenského hokejistu Michala Handzuša. Vyše stonásobný slovenský reprezentant a 196 cm vysoký center sa bez váhania postavil za tých, ktorí to potrebujú.

Keď vás ÚNSS oslovila s ponukou stať sa tvárou Bielej pastelky, nepremýšľali ste ani chvíľu. Prečo?

Ľudia si majú pomáhať. My, ktorí sme dostali možno trochu viac, máme vrátiť tým, ktorí dostali menej. Zrak je veľmi dôležitý, o tom niet pochyb. Ten, kto vidí, si ani len nevie predstaviť, aké je žiť v tme. Stať sa tvárou kampane je to najmenšie, čo môžem urobiť. Rozhodovanie nebolo ťažké: nič ma to nestálo, len trocha času.

Sám nosíte dioptrické okuliare, ako ste s tým ako športovec vyrovnali?

Som krátkozraký, mám dioptrie mínus dva a pol. Keď sa na to prišlo, bol som šiestak na základnej škole. Bol to pre mňa šok, okuliare som nechcel nosiť za nič na svete. Kto ich nosil, neunikol smie-

chu spolužiakov. Preto som ich jednoducho nenesol. Zo spolužiakov nik nevedel, že dobre nevidím. Ani na strednej škole, hanbil som sa. Začal som ich nosiť až ako starší chalan, keď sa mi zrak zhoršil. Prišli kontaktné šošovky, ihneď som po nich siahol. Teraz striedam okuliare so šošovkami.

Čo by ste dnes povedali chlapcom či dievčatám, ktorí majú zrakovú poruchu a chcú športovať?

Treba sa o zrak starať, chodiť k lekárovi a nechať si odborne poradiť. Oči sú nesmierne dôležité a treba ich chrániť. Navyše v súčasnosti to pri športe nie je žiadny problém, na trhu je dostatok kvalitných kontaktných šošoviek, pri športe človeka nijako neobmedzujú. A okuliare sa stali doslova

módnu záležitosťou, mnohí ich nosia bez dioptrií, len imidžovo. Za okuliare či šošovky sa v žiadnom prípade netreba hanbiť.

Pomáhate aj ďalším organizáciám, angažujete sa v pomoci deťom s tou najzákernejšou chorobou. Prečo to robíte? Mali ste nejaký vzor?

Obaja rodičia vždy pomáhali ľuďom, hoci nie vo veľkých projektoch, skôr v malých každodenných drobnostiach. Práve oni sú mojim vzorom. Videl som, ako pomoc funguje v zahraničí – úspešní ľudia si nenechávajú všetko pre seba, ale pomáhajú na rôzne strany. A ešte tretia vec: verím v Boha. Kresťanstvo hovorí, že ľudia si majú pomáhať. Ja som mal to šťastie, že som dostal možno viac, ako



„Ideš pekne popri palci, urobíš rez nožom, posunieš nôž doľava a rez opakuješ.“ Skúsená inštruktorka Dagmar Filadelfiová zasučuje Michala do krájania cibule „naslepo“. Ambasádor Bielej pastelky si ochotne nasadil „klapky“ a vyskúšal, aké je byť nevidiacim. Partnerkou pri príprave surovín na praženicu mu bola nevidiaca Zuzka Pohánková (25) zo Zvolena (vľavo). Tá napokon na elektrickom sporáku vajíčka sama usmažila. „Rozdiel medzi nami je obrovský: ja si viem celú činnosť predstaviť, lebo praženice bežne robievam. Zuzka ju nikdy nevidela,“ uznanlivo prikyvuje Michal Handzuš.

potrebujem, a preto chcem aj takýmto spôsobom ďalej odovzdať niečo tým, čo také šťastie nemali.

Ste otcom, máte trojročného synčeka Tomáša, pred pár týždňami mu pribudla sestrička Tamarka. Budete aj vy vychovávať svoje deti k pomoci iným?

Samozrejme. Keď s manželkou Zuzkou chodíme na rozličné akcie, vždy si hovoríme, že deti budú chodiť s nami. Nejde ani tak o peniaze, ako skôr o čas, o dobrovoľnícku pomoc. Čas

je často drahší ako peniaze. Dobrovoľníctvo a dobročinnosť ako také ešte nie sú na Slovensku celkom doma. Je dôležité, aby deti od malička videli, že treba pomáhať a nič za to neočakávať. Pomáhať pre pomoc samotnú, a nie preto, aby človek za to niečo dostal. Toto poznanie posúva človeka ďalej. Takýmto hodnotám chceme učiť aj naše deti.

Angažujete sa aj v ďalších témach: nebojíte sa vystúpiť na tribúnu a rečniť proti korupcii, ste aktívny v dianí

v Slovenskom zväze ľadového hokeja. Čím sú pre vás ľudské práva či zaujatie pevného občianskeho postoja?

Sloboda, ktorú tu máme, priniesla aj priestor na názor jednotlivca. Nemôžeme byť ticho a smokliť nad tým, že ja nič nezmením. Každý jeden hlas je dôležitý. Ved' keď sa zrátajú, je z toho veľká sila. Nie všetci sú spokojní s napredovaním našej spoločnosti, ale sedieť a nadávať na celý systém ničomu nepomôže, nič nevyrieši. Keď mám



možnosť, postavím sa za svoj názor a verejne ho vyslovím. Šancu podporiť účasťou takéto podujatia majú všetci, nielen ľudia, ktorých verejnosť pozná zo športovísk či obrazovky. Kto vníma, že v našej spoločnosti je problém s korupciou a má možnosť zúčastniť sa na proteste proti nej, nech to urobí. A napokon, voľby ako také – práve tie sú jedinečnou možnosťou odovzdať svoj hlas, ktorú netreba prepásť. Občiansky postoj je veľmi dôležitý. Samozrejme, slušne, nie extrémisticky vyjadrený. Aj takýmto spôsobom sa dá vyvíjať tlak na politikov, aby viedli krajinu na prospech ľuďom, nielen svojim politickým stranám.

Ste patriot, kde plánujete s rodinou žiť po skončení aktívnej hokejovej kariéry?

Spolu s manželkou Zuzkou sme späť so Slovenskom a s Banskou Bystricou, tu chceme vychovávať deti. Pravda, keď vyrastú, sami sa potom rozhodnú, kde zostanú ďalej žiť. Avšak dovtedy budú Handzušovci Bystričanmi.

Biela pastelka ďakuje svojmu ambasádorovi za pomoc a želá mu veľa hokejových, osobných i filantropických úspechov.

Ivana Potočnáková

Foto: Ján Miškovič,
kampaň Bielej pastelky 2015



Michal Handzuš (38) je slovenský hokejový reprezentant. Odchovanec Banskej Bystrice bol draftovaný do NHL v roku 1995. Robustný center s vynikajúcou defenzívnou hrou odohral v NHL v dresoch St. Louis Blues, Phoenixu Coyotes, Philadelphie Flyers, Los Angeles Kings, San Jose Sharks a Chicaga Blackhawks 1010 zápasov v základnej časti a nazbieral v nich 483 bodov. V sezóne 2012/2013 získal s Chicagom Stanleyho pohár. V predchádzajúcej sezóne hral slovenskú extraligu za banskobystrických „baranov“ a získal s nimi 2. miesto. So slovenskou hokejovou reprezentáciou sa stal majstrom sveta v roku 2002 a získal dve strieborné medaily (2000 a 2012).

Zatvor oči a hraj!

Pokračovanie z 1. strany

Viesť samostatný a nezávislý život. Sen človeka, ktorý stratil zrak a súčasne cieľ Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska v jej práci s klientmi. Už 14 rokov organizuje verejnú zbierku Biela pastelka na podporu naplnenia tohto cieľa. Aj vďaka vyzbieraným príspevkom a podpore darcov poskytuje ľuďom so zrakovým postihnutím kurzy chôdze s bielou palicou, výučby Braillovho písma, sebaobsluhy

rovateľov a sympatizantov v hlavných zbierkových dňoch.

Na tandeme i so psom

Ak sa rozhodnete navštíviť hlavné podujatie zbierky **v piatok 25. septembra** na námestí pri OC Eurovea v Bratislave, stretnete sa s hviezdami hokejového neba a súčasne zažijete niečo zo života nevidiacich a slabozrakých. Od 11.00 h si vyskúšate s klapkami na očiach, aké je

trafiť loptičkou na cieľ, ktorý nevidíte, alebo dostať sa na určené miesto smerom, ktorý len tušíte. Ochotne vám v tom pomôžu tváre známe z televíznej obrazovky – podporovatelia ÚNSS. Uvidíte ukážky výcviku vodiacich psov pre nevidiacich a zažijete jazdu na dvojmiestnom bicykli, vhodnom pre zrakovo postihnutých.

Registruj sa a zahraj si s hviezdami

Pravý súťažný hokejový náboj podujatie dostane o 16.00 h, keď sa začne séria hokejových minizápasov pre registrované 4-členné tímy. Posilou



či práce s počítačom. Po ich zvládnutí už nevidiaci nie je bezprostredne odkázaný na pomoc svojho okolia.

V hokejovom duchu

Ambasádorom verejnej zbierky v jej aktuálnom ročníku sa stal slovenský hokejový reprezentant Michal Handzuš. Aj preto má kampaň zbierky hokejový nádych a prináša niekoľko nových prvkov. Na facebookovej stránke Bielej pastelky pravidelne prinášame informácie o tom, ako dobrodružne sa tohtoročná kampaň rodila a čo všetko čaká na našich darcov, podpo-



„Aj vďaka vám dáva verejná zbierka Biela pastelka nádej ľuďom, ktorí stratili zrak a ocitli sa v neľahkej životnej situácii...“ Prijemný hlas herca Mariana Geišberga sprevádza v televíznych a rozhlasových spotoch Bielu pastelku už dlhé roky. Štúdio na nahrávanie aj v tomto roku poskytol hlavný partner verejnej zbierky RTVS.

každého tímu bude vždy jedno zvučné hokejové meno. Nechajte sa prekvapiť, s kým dostanete možnosť hrať plece pri pleci a sledujte facebookovú stránku Bielej pastelky! Registrovať sa možno na turnaj@bielapastelka.sk, bližšie informácie nájdete na www.bielapastelka.sk. Príďte aj vtedy, ak držať v ruke hokejku nepatrí medzi vaše obľúbené činnosti – s klapkami na očiach sa ponoríte do atmosféry hokejového zápolenia cez strelbu slov a emócií športového komentátora. O 19.00 h sa začne Koncert potme, ktorý bude moderovať speváčka a moderátorka Kristína Prekopová.

Osviežte sa v pukomate

Obyvatelia a návštevníci Bratislavy majú aj ďalšiu príležitosť podporiť verejnú zbierku – od 17. septembra si môžu kúpiť špeciálny puk s podpisom hokejového reprezentanta Michala Handzuša a sumou 9 € prispieť na pomoc nevidiacim a slabozrakým. Automat na predaj pukov – pukomat nájdete v OC Eurovea pri kníhkupectve Panta Rhei do konca septembra.

Po celom Slovensku

Infostánky Bielej pastelky nájdete v piatok 25. septembra aj v Košiciach, Prešove, Poprade, Trnave, Nitre a Hu-

menom. V Banskej Bystrici bude možnosť stretnúť sa s témou zrakového postihnutia v symbióze s hokejom v sobotu 26. septembra na prízemí OC Európa. Dobrovoľníkov s pokladnička-

mi, do ktorých možno prispieť na konto Bielej pastelky 2015, stretnete v takmer tristo slovenských mestách a obciach. Ďakujeme, že nás vidíte.

-red-, foto: kampaň Bielej pastelky 2015

Prineste použité okuliare

Jednou z aktivít tohtoročnej kampane Bielej pastelky bude zbierka nepoužívaných okuliarov, ktorú v infostánkoch budú zabezpečovať Lions kluby, združené v Dištrikte 122 Česká republika a Slovenská republika. Mottom lionských klubov je *We serve – slúžime*. Aby naplnil tento cieľ, organizuje Lions club International osobitý program, zameraný na využitie použitých okuliarov. Zozbierané ich prepravuje do zberného centra v Taliansku. Na svete je celkovo 18 centier, v ktorých sa okuliare čistia, merajú, triedia a posielajú do krajín tretieho sveta. V ostatných dvoch rokoch česko-slovenský dištrikt poslal do Ghany a Kolumbie viac ako 11-tisíc použitých okuliarov. Lions kluby začali v našej krajine vznikať po roku 1990 a zbierku okuliarov organizujú už desať rokov. Zoznam miest, na ktoré možno priniesť okuliare, nájdete na www.bielapastelka.sk.

-red-, foto: archív



Radi súťažíte?

Zúčastnite sa aukcie osobných predmetov, ktoré venovali Bielej pastelke 2015 hokejoví reprezentanti. Výťažok z aukcie realizovanej v spolupráci s hokejportal.net poputuje na konto verejnej zbierky. Do aukcie sú pripravené – čiapka s podpisom Mariana Hossu, tričko s podpisom Zdena Cháru a tričko s podpisom Michala Handzuša, hokejka Mareka Viedenského s originálnym podpisom, hokejka Tomáša Tatara s originálnym podpisom, podpísaná veľkorozmerná fotografia Michala Handzuša so Stanley Cupom, biele puky s originálnymi podpismi Marka Daňa, Dominika Graňáka, Mariana Hossu, Zdena Cháru, Tomáša Jurča, Richarda Lintnera, Martina Marinčina, Richarda Pánika, Andreja Sekeru, Tomáša Tatara.

Všetky informácie o aukcii získate na www.bielapastelka.sk.

O dres Bielej pastelky 2015 s podpisom ambasádora zbierky, ktorý mal na sebe počas nahrávania oficiálnych spotov kampane, môžete súťažiť v rannej šou s dresom Michala Handzuša na Rádiu Jemné 17. septembra. Dražba sa začne o 6.00 h na Facebooku a výsledky rádio vyhlási 18. septembra o 8.30 h opäť v rannej šou.

Prečo práve hokej?

V našej krajine patrí k najpopulárnejším športom, medzi nevidiacimi však jednoznačne kraľuje. Zásahu na tom majú rozhlasové reportáže, ktoré sú vďaka rýchlosti tohto športu napínavé a vzrušujúce. Vnímanie zrakom je síce nenahraditeľné, ale dôkladná dramatická reportáž ho hádam najlepšie kompenzuje. Takže aj nevidiaci – bez rozdielu pohlavia a veku –, ktorí sa o šport prívlempi nezaujímajú, si nenechajú ujstť napínavú hokejovú reportáž reprezentácie. O „pozeraní“ hokeja nevidiacimi fanúšikmi existuje množstvo historiek. Najznámejšia je o reportárskej legende Gabovi Zelenayovi, ktorý odreportoval na tribúne celú jednu tretinu iba nevidiacemu Dušanovi. Zúčastnil som sa v živote asi na troch besedách nevidiacich so športovými reportérmi. Prítomní poslucháči na nich pripomínali vety, výroky, emócie i nálady, ktoré si reportéri už ani nepamätali. Taký je hokej vo svete zvukov.

Josef Zbranek



POHĽAD

Vidíme my ich alebo oni nás ?



Titulná fotografia víťazného umeleckého filmového portréту POHĽAD na zábere s hlavnou postavou Radkou Hrabovskou

Radkin POHĽAD a POHĽAD na Radku

Prvé miesto v celoslovenskom kole Stredoškolskej odbornej činnosti v odbore pedagogika, psychológia a sociológia získal tento rok projekt POHĽAD, ktorý je moderným umeleckým filmovým portrétom slabozrakej stredoškolskáčky Radky Hrabovskej. Pripravili ho jej spolužiaci a kamaráti z Trebišova.

„Radka je super baba, v škole sa zapája do mnohých projektov a pri jednom z nich sme sa aj spoznali,“ spomenul Daniek Tocik, duša a hlavný tvorca POHĽADU, ktorý v júni maturoval

na trebišovskom cirkevnom Gymnáziu sv. Jána Krstiteľa. „Pred dvoma rokmi mala Radka úspech v celoslovenskej súťaži Kompetencia pre prax, ktorú organizovala bratislavská Juventa.

Pracovala na lavičkách pre školu a pre realizáciu svojho zámeru získala popri ocenení aj finančnú podporu.“

V ostatných rokoch bol úspešný aj mladý výtvarník, grafik a režisér Daniel Tocik - nielen na Slovensku (napríklad Talent Európy), ale aj na súťažiach v USA či Taiwane. „Zámerom nášho krátkeho filmu bolo aspoň symbolicky naznačiť ako približne Radka vidí, pretože

nemala to šťastie narodiť sa s nepoškodeným zrakom. Na druhej strane sme chceli zachytiť, ako ju vidíme my ostatní. No nie je to len

dobré. Jeho spracovanie ocenila aj séria porôt stredoškolskej odbornej činnosti – od školského kola cez okresné, krajské až

na medzinárodnej prehliadke stredoškolskej odbornej činnosti v Prahe. Zároveň sa stal súčasťou kampane verejnej zbierky Biela pastelka a v tomto období ho vysielajú regionálne televízie po celom Slovensku.

Mladí ľudia dnes v porovnaní s minulosťou sledujú aj vytvárajú kratšie, no o to dynamickejšie filmové minipríbehy. V tomto duchu je nakrútený aj víťazný dvojminútový Pohľad, ktorý obsahuje niekoľko desiatok rýchlych strihov. Približne 20 % diela vytvoril počítač.

„V týchto pasážach sme sa na základe Radkiných slov pokúsili vytvoriť epizódy videné jej očami,“ vysvetľuje autor niekoľko skutočne neostrých a zahmlených záberov.

Finále POHĽADU vyznieva futuristicky. Do deja vstupujú dnes ešte nevytvorený čip a ultramoderné technológie, symbolizujúce budúcnosť Radkinho videnia, ktoré sa postupne stáva čoraz ostrejšim...

Text: -palvit-

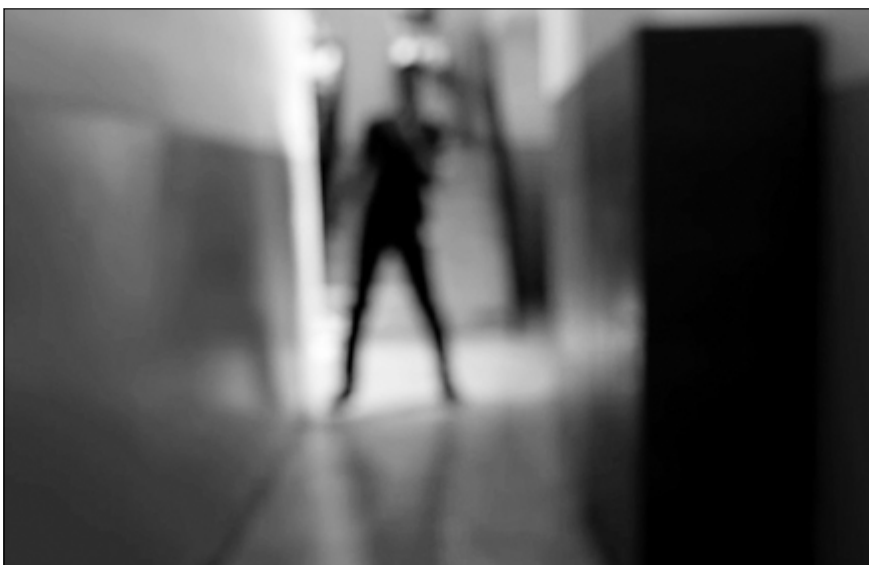
Foto: archív RH a DT



Daniel Tocik pri postprodukcii filmu

o ostrosti zraku, ide hlavne o sociálny rozmer vnímania,“ ozrejmil. Radka, ktorá žije v zemplínskej dedinke Kažimír, prijala nápad veľmi

po celoslovenské. Projekt POHĽAD, ktorý má podtitul *Vidíme my ich, alebo oni vidia nás?*, navyše začiatkom tohto leta reprezentoval Slovensko



Takto vidí Radka – aspoň v počítačovo upravenej simulácii videnia



V kráľovstve pivových pohárov. „Tento je jeden z mojich obľúbených. Je na ňom nápis: Keď dopiješ, zazvoň, pribehneme.“

Utierajú prach z 200 pohárov

„Od detstva som videl zle. Ako prvák som vedel spočítať písmenká v novinách, ako druhák už len riadky a ako tretiak som vedel už len rozoznať popísanú stránku od čistej,“ opisuje školské roky so zrakovým postihnutím Milan Antal. V 25. roku svojho života oslepol úplne. V detstve zbieral motúziky a drôtky, mal ich plné vrecká. V dospelosti sa dal na inú dráhu – zbiera vtipy o nevidiacich. Má už viac ako 1500 slepec-kých vtipov.

Pivové poháre začal zbierať za totality. „Pri ceste do Levoče sme sa v Poprade zastavili

na pivo. Pohár na stopke mal na vnútornej strane vygravírované písmeno H. Neskutočne mi sadol do ruky!“ predstavuje prvý exemplár vo svojej zbierke. Razom pribudli ďalšie. Z dovolení, pracovných ciest, darčeky od známych. Dnes v žilinskom byte s manželkou Marikou pravidelne utiera prach z vyše 200 pohárov.

„Je to krása – vezmete si 30 pohárov, ohmatávate ich jeden za druhým a každý z nich je iný,“ opisuje zážitok z dotyku nevidiaci Milan Antal. V zbierke majú najväč-

šie zastúpenie trojdecové poháre, po nich pollitráky, zopár „duplákov“ a „štucky“ (poháre bez ucha, pozn. aut.). Hlinené, porcelánové i sklenné. „Jeden je ukradnutý, čestne sa prizávam,“ šibalsky prehodí Milan Antal. „Ale čo som mal robiť, keď mi ho čašník za nič na svete nechcel predať?“

Návštevy už majú u Antalovcov vyhliadnuté svoje obľúbené poháre. Zberateľ sa zasníva: „Na Slovensku je veľa malých rodinných pivovarov, rád by som mal v zbierke ich poháre.“ Varíte dobré pivo alebo poznáte originálny pivovar? Pomôžte rozšíriť zbierku Milana Antala. Na zdravie!

-ipo-, foto: autorka

Milan Antal (63) pochádza z Križovian nad Dudváhom. V roku 1980 sa oženil do Žiliny, kde žije dodnes a pracuje ako masér v nemocnici. Je jedným zo zakladajúcich členov ÚNSS.





Vierka Petrovčinová z Humenného je učiteľkou hry na klavír v ZUŠ. Pred štyrmi rokmi skomponovala pre ÚNSS hudbu k oficiálnym spotom Pre nás nevyhnutné, pre vás užitočné.



Manželia Tarinovci sú pravidelnými účastníkmi hudobnej prehliadky Zdvihnime oponu. Ich originálny repertoár nenechá ani jednu tvár vážnou.

Zdvíhali sme oponu

Multižánrová umelecká prehliadka nevidiacich a slabozrakých interpretov v speve a hre na hudobný nástroj s názvom Zdvihnime oponu sa koná raz za dva roky, v tomto roku ju hostila Bratislava. Hlavnému podujatiu – koncertu pre verejnosť na námestí pri OC Eurovea na brehu Dunaja v piatok 14. augusta predchá-

dzali neverejné workshopy. Nevidiaci interpreti na nich získali hodnotenie poroty i cenné rady, ako vystupovať pred publikom. Na koncerte účinkovali sóloví speváci, hudobníci i hudobné skupiny s prezentáciou ľudovej, klasickej i súčasnej modernej hudby.

-red-, foto: Jarmila Antalíková, Stanislav Sokol



Aj v tomto roku vyrazia na priechody biele palice

V spolupráci s Prezidiom Policajného zboru SR pripravuje ÚNSS aj v tomto roku 15. októbra dopravnú-výchovnú akciu Deň bielej palice. V čase od 09.00 h do 12.00 h budú v päťdesiatich mestách na priechodoch pre chodcov figuranti s bielou palicou signalizovať vôľu prejsť na opačnú stranu vozovky. Cieľom akcie nie je pokutovať, ale upozorniť vodičov na chodcov so zrakovým postihnutím. Vyhod-

notenie vlnnejšej akcie prinieslo pozitívne prekvapujúci výsledok – na priechodoch pre chodcov nezastavilo nevidiacim figurantom v priemere 14,71 % vozidiel, čo je výrazne menej ako v predchádzajúcich ročníkoch. Najmenej ohľaduplní boli vodiči v Banskobystrickom kraji (nezastavilo 20,75 % z nich), naopak, najväčšiu mieru zodpovednosti prejavili vodiči Nitrianskeho kraja (7,65 %). -red-

Európska únia nevidiacich v spolupráci so spoločnosťou Onkyo Corporation a Braille Mainichi vyhlásila 9. ročník Súťaže braillovských esejí. Jej cieľom je propagovať dôležitú úlohu Braillovo písma pre prístup nevidiacich k informáciám a ich sociálnej inklúzii. Aktívni používatelia Braillovo písma z celého sveta píšú o tom, ako tento fenomén zmenil ich život. Do súťaže, ktorej výsledky sa dozvieme v septembri, sa pravidelne zapájajú aj ľudia so zrakovým postihnutím zo Slovenska. Eseje s maximálnym rozsahom 1000 slov ÚNSS vyhodnotí, víťaznú preloží do angličtiny a zašle organizátorom. Na víťazov súťaže európskeho kola čaká finančná odmena vo výške 2000, 1000 alebo 500 dolárov. V tomto roku ako najúspešnejšiu slovenskú esej porota vyhodnotila prácu Petra Leckého *Písmená pod nohami*.

Nie je to tak dávno, čo som si kúpil nové bežecké topánky. Ide o špeciálnu obuv, ktorú v našom jazyku, možno trochu nevystižne, podľa anglického pomenovania



Autor eseje, vyštudovaný informatik a programátor Peter Lecký, je aktívny bežec. Zabehol už nejednen maratón. „Dá“ ho za menej ako štyri hodiny.

Písmená pod nohami

barefoot nazývame bosé topánky. Sú to topánky s veľmi tenkou podrážkou. Pokojne si ich predstavte ako členkové ponožky, ktorých jediným účelom je pevne držať na nohe a chrániť vaše chodidlo pred poranením odspodu. Podrážka je veľmi tenká, rovná, pod päťou nie je žiadna prehládka moderných technológií, ktorých cieľom je čo najviac chrániť kĺby pri dopadoch na päť. Behanie v takýchto topánkach má simulovať beh

naboso. Bežec pri behu v nich musí dopadať na prednú časť chodidla, aby využil perfektné pružiacie vlastnosti všetkých tých kostičiek a svalov, z ktorých je ľudské chodidlo skonštruované tak, aby tvorilo dokonalý tlmiaci systém. Prirodzene, nie je to samoučelné. Pri behaní cez prednú časť chodidla bežec šetrí množstvo energie, pri rovnakom energetickom výdaji by teda mal vydržať dlhšie ako pri dopadoch na päť.

Nič neruší moje kruhy

Môj prvý beh v tejto obuvi bol euforický. Bežal som s pocitom ohromnej ľahkosti a úplne som zabudol na všetky odporúčania, ktoré som si pred behom prečítal. Skúsení barefoot bežci odporúčajú začať len zľahka, spočiatku sa v topánkach len prechádzať, prvý beh by nemal byť dlhší ako 4 kilometre. Môj meral dvanásť a počas celého tréningu ma topánky tlačili do rýchleho behu. Možno ten stav poznáte. Nevidím, nepočujem, necítim, nič neruší moje kruhy. Radosť z behu prekrýva bolesti lýtok naznačujúce, že to trochu prehánam, pri tomto behu nevnímam ani slepecký aspekt topánok, o ktorom v konečnom dôsledku chce byť tento text. Aby som to skrátil. Najviac si to odnieslo ľavé lýtko, ktoré mi moju ľahkovážnosť pripomínalo ešte aj 10 dní po prvom barefoot behu.

Ah, eh, jaj

Postupne sa s topánkami zžívam. Trasy sa predlžujú a nedávno som sa v nich odvážil vyraziť na nekvalitné cesty posiate kamienkami. S vodičom sa stretáme v dedinke Štefanová sa neďaleko Modry. Plánovaná trasa, trochu kratšia ako strednej dĺžky, meria 18

kilometrov. Je príjemné počasie, štartujeme vo svižnom tempe. Bežíme cez Zabité, Majdan a končiť plánujeme v Horných Orešanoch. A toto je ten beh, keď si všimam, že v týchto topánkach môžem na dlhých trasách pestovať pomerne netradičnú zábavku. Sme už takmer v cieli, keď si uvedomujem, že rozloženie kamienkov pod chodidlami sa často podobá na písmená slepeckej abecedy. Spočiatku rozpoznávam najčastejšie písmeno i pod pravou nohou, ak sa však na „čítanie“ sústredím, nachádzam slabiky. Ah, eh, jaj, na dlhšie zmysluplné slovo však zatiaľ čakám márne. Najviac ma pobaví situácia, keď stúpim ľavou nohou na dvojbodku a hneď v nasledujúcom kroku pravou na pravú zátvorku.

Čakanie na slovo

Zažil som už množstvo dlhých tratí, ktoré boli naplnené pocitmi spokojnosti a radosti z pohybu v prírode. Takmer každý ťažký beh však ústi do prázdnoty, keď sa vytratí všetka eufória, človek zostáva sám so sebou a hľadá motiváciu bežať až do cieľa. V takýchto situáciách vždy závidím ľuďom s funkčným zrakom, ktorí môžu únavu rozpty-

ľovať pohľadmi na okolitý svet. Ja mám teraz novú zábavku. Hrávam rozličné hry. Najviac ma baví čkanie na slovo. Vymyslím si slovo a bežím, vnímajúc kamienky pod nohami. Niekedy bežím po nudnom asfalte, ktorý do „pichtáku“ (slepecký písací stroj, pozn. OKAmih) nik nenamotal, inokedy ale nájdem slovo veľmi rýchlo. V najjednoduchšom variante ceste dovoľm zobrazovať akékoľvek písmená a ignorujem všetky okrem tých, ktoré majú zmysel pre slovo, na ktoré práve čakám. V ťažšom variante (oplatí sa hrať len na husto popísaných ►

Navigátorkou pri behu je Petrovi neraz manželka Ivona. Tempu trénovaného Petra stíha na bicykli.



cestách) medzi zmysluplnými písmenami dovolím len niekoľko „márnych“ písmen.

Po zaprášených chodbách mysle

Dĺžku slova volím v závislosti od množstva kamienkov, ale samozrejme aj v závislosti od chuti pričasto „resetovať“ a začínať odznovu vždy, keď boli porušené pravidlá, ktoré mám práve v platnosti. Ak som unavený a nechce sa mi neustále striehnuť na pravidlá, tak hrám hru, ktorú som si nazval hod kockou. Zdá sa mi, že ju tento názov dokonale vystihuje, pretože jej hnacím motorom je náhoda. Pri jej hraní len vnímam písmená a naopak čakám, či sa v tom prúde neobjaví niečo, čo bude dávať zmysel. Táto hra je takisto výborná, pretože hoci nájdem zmysluplné slovo len zriedka, ak už sa to ale podarí, tak je to dôvod na radosť. V niektorých prípadoch zabudnem čítať, pretože vzor, na ktorý som naďabil, sa podobá alebo je priamo slovom, ktoré vo mne naštartuje myšlienky na niečo, čo spôsobí, že sa vydám na púť po nezriedka aj veľmi zaprášených chodbách mojej mysle, ktoré som roky nenavštívil, a vtedy čas beží a kilometre ubúdajú rýchlejšie. A únava je opäť,

ktorý „túlačky“ v rozľahlých mentálnych priestoroch podporuje. Ako príklad, ktorý vám snáď predvedie efekt tejto hry v plnej nádhere, by azda mohla poslúžiť situácia, keď som postupne stúpil na slovo „rucac“ a v hlave sa mi vynoril pán školník zo základnej školy v Levoči. Ten nás občas pokrikom «uhle rucac» zvolával do pivničných priestorov prehadzovať uhlie do kotolne. Na „čiernej chodbe“ (tak sme pivnicu volali) sme ako deti zažili veľa zábavy a ja som sa tak náhle ocitol v dávnej minulosti vďaka tejto hre.

Bežecké čítanie

Nezanedbateľným nedostatkom pri oboch vyššie opísaných hrách je kríženie riadkov. Tak som si pomenoval situáciu, keď stúpim na konfiguráciu kamienkov, ktorá nedáva zmysel. Napríklad trojuholník, keď máte pod prstami v strede bod a ďalej v smere k päte širokú dvojbodku. Na husto popísaných cestách je potrebné tieto nedostatky predlohy tolerovať, pretože sa vyskytujú veľmi často.

V časoch keď som túto zábavku objavil, sa mi stávalo, že som podvedome začal behať cez pätu,

ako som bol zvyknutý z nedávnych čias, keď som behal len s odpruženými topánkami. Prirodzene, čítať sa dá len prednou časťou chodidla, čo bola pre mňa motivácia, aby som si dával pozor na správnu techniku behu.

S Braillovým písmom som najviac pracoval počas štúdia. Takmer všetky predmety, ktoré som absolvoval, viac či menej koketovali s matematikou zaodetou v rôznych šatoch a mne sa s výrazmi, rovnicami a všelijakými inými konštruktmi matematiky pracovalo najlepšie, ak som ich mal pod rukami.

V súčasnosti sa so slepeckým písmom stretávam stále zriedkavejšie. Takmer všetko čo potrebujem a chcem čítať sa ku mne dostáva v elektronickej forme a pri práci s počítačom dávam prednosť hlasovému výstupu. Tento nečakaný stret s brailom mi však urobil radosť a „bežecké čítanie“ stále považujem za výborný nástroj na boj s únavou a lenivosťou v situáciách, keď sa mi zdá, že už nevládzem.

Behu a čítaniu zdar!

Peter Lecký,
nevidiaci, 36 rokov
Medzitulky: OKAmih
Foto: archív

Vedia čítať i písať braillovské bodky

V lete vyhlásila ÚNSS 12. ročník fotosúťaže Cesta svetla. Stretávajú sa v nej práce fotografov, ktorí vidia i tých, ktorým zrak neslúži plnohodnotne. Je otvorená pre všetkých, ktorých oslovila téma života so zrakovým postihnutím, alebo fenomén svetla. Prihlášku nájdete na www.unss.sk v sekcii Aktuálne. Čas na jej odoslanie máte do 30. 9. Vlni sa do súťaže zapojilo 22 fotografov s 82 snímkami. V priebehu roka sa uskutočnilo 13 výstav vybraných fotografií. Víťazná práca v kategórii farebná fotografia patrí Ervíne Balaškovej z Komárna, fotografke s ťažkým zrakovým postihnutím.

Braillovo písmo je napriek expanzii nových technológií do života ľudí so zrakovým postihnutím stále živé. Od roku 2005 sa súťaž v jeho čítaní a písaní koná v pravidelných 2-ročných intervaloch. Na jar sa uskutočnili krajské kolá, zapojilo sa do nich sedem desiatok čitateľov a pisateľov. Víťazi sa stretnú v celoslovenskom finále 16.–17. októbra v Slovenskej knižnici pre nevidiacich M. Hrebendu v Levoči. Ak chcete vidieť, ako rýchlo dokážu nevidiaci čítať bodky alebo ťukať do slepeckého stroja, prídte do Levoče!

-red-, foto: Peter Štít



Ako na to vidí, keď nevidí? Krajské kolo súťaže v čítaní a písaní Braillovoho písma sa uskutočnilo za neskrývaného záujmu žiakov ZŠ u Filipa vo Verejnej knižnici M. Kováča. Skúsený Ondrej Rosík z Jasenia deťom predviedol, aké je vládnuť Braillovmu písmu.



Máš zrakové postihnutie? Pod'k nám!

Únia nevidiacich a slabozrakých Sloveska je občianske združenie, ktorého členmi sú nevidiaci a slabozrakí ľudia, ich priaznivci, priatelia a rodičia. V súčasnosti má viac ako 4-tisíc členov, združených v 67 základných organizáciách. Svoje služby, poradenstvo a aktivity poskytuje ľuďom so zrakovým postihnutím v každom kraji Slovenska bezplatne.

Členstvo v ÚNSS je riadne a čestné. Podmienkou pre vstup je súhlas s jej stanovami a poslaním. Riadnym členom ÚNSS sa môže stať každý občan SR starší ako 15 rokov, ktorému poškodenie zraku nepriaznivo ovplyvňuje životné, spoločenské a pracovné podmienky. Podmienky členstva možno nájsť na www.unss.sk.

Vedeli ste, že nie každý nevidiaci žije v úplnej tme?

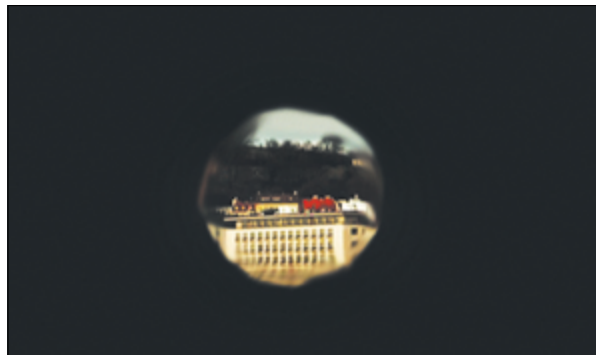
Ako „vidia“ nevidiaci

Čierno majú pred očami ľudia, ktorým odumrel alebo sa prerušil zrakový nerv, napríklad pri autonehode. Tí, ktorí prichádzajú o zrak v dôsledku ochorenia, môžu vidieť svet aj takto:



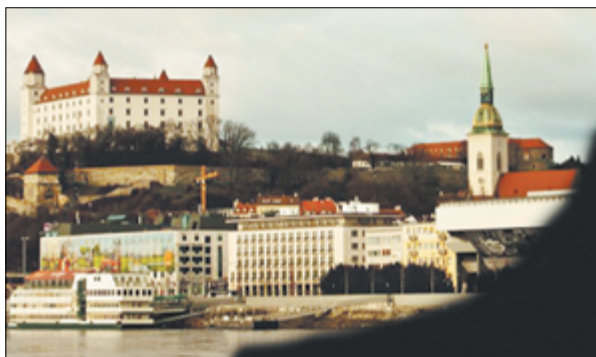
Diabetická retinopatia

Spájajú sa s ňou patologické zmeny sietnice a jej ciev v dôsledku cukrovky, čo spôsobuje kolísavú zrakovú ostrosť, znížené vnímanie farieb a poškodené zrakové pole. Človek s diabetickou retinopatiou má výpadky videnia, pred očami sa mu zobrazujú škvrny alebo pavučiny.



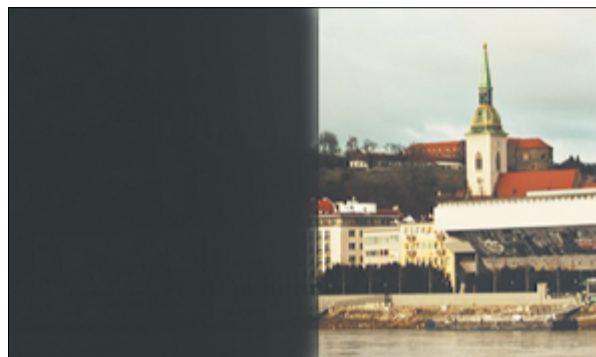
Pigmentová retinopatia

Dedičné progresívne ochorenie sietnice, prejavujúce sa zúžením zorného poľa. Sprevádzané je napríklad krátkozrakosťou alebo sivým zákalom. Spôsobuje stratu periférneho videnia, svetloplachosť a tunelové videnie.



Odlúpenie sietnice

Odrhnutie alebo separácia vrstiev sietnice. Rizikovou skupinou sú ľudia s vysokou krátkozrakosťou. Videnie je podobné pohľadu cez závoj, ľudia s touto diagnózou môžu vidieť drobné záblesky. Môže prísť k náhlej strate časti zorného poľa.



Hemianopsia

Stav videnia so stratou polovice zorného poľa, ktorý môže vzniknúť v dôsledku úrazu hlavy, cievnej mozgovej príhody alebo nádoru na mozgu.