

Časopis nevidiacich pre vidiacich



KAMih

Vydáva Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska • ročník 2. • číslo 1 • 18. 9. 2013

Foto: Martin Gaál



Zodpovedá
zásadám
jasnej
tlače

Biela pastelka kreslí cestu nevidiacim

Zájsť na nákupy, po práci si zabehať a uvariť niečo dobré pre svoju rodinu. Ani nevidiaci si tieto činnosti nemusia odopierať.

Zbierku Biela pastelka organizuje Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska už 12 rokov s cieľom pomôcť nevidiacim a slabozrakým

v každodennom živote. Darí sa to vďaka kurzom, ktoré únia ľuďom so zrakovým postihnutím poskytuje. Pod vedením

odborníkov sa nevidiaci aj vďaka výnosu Bielej pastelky bezplatne naučia chodiť s bielou palicou po trasách, ktoré sú pre nich dôležité, zvládnu Braillovo písmo, prácu s hovoriacim počítačom a získajú základy prác v domácnosti, napríklad varenie či upratovanie.

Pokračovanie na 3. strane

Nemusíš vidieť, stačí cítiť...

Priznávam sa, táto myšlienka nie je z mojej hlavy. Vyslovil ju Fero, jeden z mojich nevidiacich priateľov, keď sme nedávno pri káve špiritovali o živote. Hlbšie som sa zamyslel a – áno, niečo na tom bude!

Keď som bol malé dieťa a mal som sviatok, vždy mi povedali: „Zatvor oči!“ Vložili mi do rúk darček a ja som sa všemožne snažil dotykom zistiť, čo by to tak mohlo byť...

Alebo, keď som mal prvé rande. Chválabohu, bol už večer. Som totiž neveriteľne hanblivý a dotknúť sa jej ruky

za svetla by mi trvalo večnosť. Podarilo sa! Bola tma, ale jej dotyky som cítil a bol som celý bez seba...

Je tisíc momentov, ktoré si aj zdraví ľudia užívajú len so zatvorenými očami. Iba vtedy ich vedia skutočne precítiť! A na to mi nevidiaci Fero skočil do reči: „Ale my sme v tom lepší!“

Neoponoval som mu, jednak pri Ferovi to veľmi nemá význam, ale zároveň som si uvedomil, že má možno pravdu. Napokon sme sa, na znak mieru, na prvý pokus trafili

a štrngli si pohármí ovocnej malinovsky a skonštatovali, že nie je podstatné, akú intenzitu majú pocity vidiacich a nevidiacich. Dôležité je, aby všetci ľudia boli „cítiaci“! Vychutnávali si spoločne krásne chvíle, vnímali cez dotyky či tlkot srdca a vedeli sa vcítiť do pocitov toho druhého.

Aj tento OKAmih, ktorý práve začínate čítať, je plný pocitov, emócií a ľudských príbehov, ktoré môžeme precítiť spoločne. Nemusíš vidieť, stačí cítiť...

Patrik Herman



Spoznajte jasnú tlač

Ide o metódy sprístupňovania tlačенých 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 – matný a nepriesvitný

kontrast – medzi tlačou a papierom čo najvyšší

písmo – dôležitý je jeho typ a veľkosť

(minimálne 12°)

vzhľad a rozmiestnenie textu – zarovnanie doľava a rovnaké medzery medzi slovami

Martina Haricha sme sa spýtali na jeho vzťah k zbierkam i k ľuďom, ktorí stratili zrak.

Martin Harich:

Vážim si, že môžem robiť radosť iným

Máte skúsenosť s ľuďmi so zrakovým postihnutím?

Áno, mám. Pár ich patrí aj do nášho fanklubu. Chodia na koncerty, spievajú... Väčšinou nechcú, aby ich ľudia odlišovali od ostatných. Chcú byť ako ktokoľvek iný a ja sa usilujem k nim tak aj správať. V ich prítomnosti často rozmýšľam, že naše problémy, ktoré sa každý deň snažíme so stresom riešiť, sú vlastne celkom nepodstatné.

Podporujete aj iné projekty?

Vážim si, že môžem robiť radosť ľuďom tým, čo baví aj

mňa a kapelu. Zbierky a benefičné koncerty sú o niečom celkom inom. Zo spoločnosti ľudí, ktorí sa vedia tešiť z každej maličkosti, sme vždy odchádzali iba s úsmevom.

Zapojili ste sa niekedy do zbierky ako dobrovoľník?

Dobrovoľníctvo bolo u mňa odjakživa spojené s hudbou. Keď som bol menší, spieval som pri rôznych príležitostiach. Vtedy som sa tešil, že sa môžem uliať z písomky. Dnes to beriem ako poslanie.

Čo pripravujete pre svojich fanúšikov?

Máme za sebou celkom šialený rok. Maturoval som, nahrávali sme v Prahe dosku „NECH“ a do toho všetkého som ešte moderoval v TV Óčko. Práve nám vychádza videoklip ku skladbe Asi mi horí tvár.

Pripravujeme sa na veľký unplugged koncert, ktorý sa posledný septembrový pondelok odohrá v jednom pražskom klube. No a do Vianoc by sme ešte chceli stihnúť malú tour po Slovensku k novej doske.

A tiež sa teším na to, ako budeme 25. septembra z Bielej pastelky odchádzať so širokým úsmevom, plní prvotriednej nefalšovanej pozitívnej energie.

**Zhovárala sa
Simona Šípková**

Dokončenie z 1. strany

Skúste byť nevidiacim

Bielu pastelku môžete podporiť 25. septembra kúpou plastovej spinky s jej vyobrazením od dobrovoľníkov. SMS v hodnote 2 € na číslo 820 môžete posilať už teraz až do konca roka. V spomínanú stredu vo viacerých mestách „nadabíte“ aj na informačné stánky, v ktorých sa môžete zoznámiť s pomôckami pre

ľudí so zrakovým postihnutím, vyskúšať si chôdzu s bielou palicou s klapkami na očiach, zajazdiť si na tandemovom bicykli či zahrať si showdown – stolný tenis pre nevidiacich.

Koncert osobností

V Bratislave, Banskej Bystrici a Prešove je pre návštevníkov pripravené vyšetrenie očného pozadia, ktoré pomôže včas odhaliť vekom podmienenú

degeneráciu makuly a zabrániť tak strate zraku. Bratislava ponúka aj koncert, na ktorom vystúpia mnohé známe tváre. Podujatie bude moderovať Zuzana Vačková, na pódiu sa vystriedajú Martin Harich, G-Strinx, Marián Bango, skupina Družina, Marián Greksa, Bukasový masív a ďalší. Program a informácie o zbierke nájdete na www.bielapastelka.sk.

Simona Šípková



Počítačový tábor reSET oslavuje päť rokov Aj napísané počut'

„Na počiatku bolo slovo. To slovo bolo vidieť. Potom prišli počítače a slovo bolo počuť.“ Takto sa začína prezentačné video k počítačovému táboru reSET. A rozhodne nejde o žiadny výmysel.

Počítače okolo nás skutočne rozprávajú. Nevidiaci dnes dokážu pracovať s dokumentmi vo Worde, zistiť si autobusové spojenie na internete, používať sociálne siete či skladať hudbu. No a tí zdatnejší vedia aj programovať. O tom, ako to celé funguje, by sa dalo veľa písať.

Čítač alebo zväčšovač?

Aby mohol nevidiaci človek používať počítač, potrebuje minimálne dva programy. Prvý je hlasový výstup. Ten si môžete predstaviť ako hlas v hrdle človeka. Hlasy

sú rôzne. Niektoré sú robotické, ale rýchle a viac sa hodia na bežnú prácu. Iné znejú prirodzenejšie, potrebujú však dlhší čas na odozvu, a tak sa skôr hodia na čítanie kníh. Hlasov môže mať človek v počítači aj viacero. Dôležitý je ale čítač obrazovky. To je program, ktorý z obrazovky získava potrebné informácie a posieľa ich hlasovému výstupu. Ľudia, ktorí na obrazovku vidia, môžu používať zväčšovač obrazovky, ktorý im text zväčší, prípadne farebne upraví podľa ich potrieb. Ak sú zvyknutí pracovať s lupou, môžu si ju vo zväčšovači nastaviť.

Keď prechádzajú šípkou po obrazovke, v malom okienku sa im zväčšuje text.

Bez myši to ide

Kým slabozrakí môžu používať myš, nevidiaci počítač ovládajú len klávesnicou.

Mnoho programov ponúka klávesové skratky. Často sa ale stáva, že nevidiaci potrebuje simulovať funkciu myši, o čo sa stará práve spomínaný čítač obrazovky. Čítač obrazovky číta to, na čo sa ho nevidiaci „pýta“ pomocou klávesových skratiek. Napríklad pri pohybe po pracovnej ploche program číta položku, na ktorej je práve kurzor. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska dlhodobo ponúka semináre, na ktorých sa nevidiaci učia, ako majú pracovať s počítačom. Ide o individuálne semináre pre začiatočníkov, na ktorých získajú základné zručnosti. Na tieto semináre som nechodil, pretože som sa naučil pracovať s počítačom v škole a neskôr som sa dokázal učiť aj sám. V roku 2009 bol prvý ročník tábora reSET. Prihlásil som sa hneď naň, lebo ma zaujala ponuka workshopov určených najmä pokročilým používateľom počítačov. Tábor sa koná každoročne v Tatrách v malebnej dedinke Ždiar.

Široký výber workshopov

Prvý ročník tábora sa od posledného, už piateho, značne líšil. Všetci sme mali súčasne len jeden workshop, takže v jednej miestnosti nás bolo aj dvadsať. Dnes môžu byť naraz tri workshopy, takže je väčšia sloboda výberu a aj skupinky sú menšie. Nevidiaci majú pravidelne záujem naučiť sa pracovať s voľne dostupným čítačom obrazovky NVDA. Rovnako často vyhľadávajú aj prácu s programom Audacity, ktorý slúži na prácu so zvukom. Radi však objavujú aj nové veci. Tento rok sa všetci tešili na operačný systém Android, ktorý sa používa v smartfónoch. V minulých rokoch si mohli vyskúšať prácu s počítačmi Macintosh.

Z účastníkov lektori

Tábor reSET má pravidelných účastníkov a každoročne sa ho zúčastní približne dvadsať ľudí. Z niektorých sa postupne stávajú lektori.

Mne sa to podarilo už v druhom ročníku tábora. Učil som, ako pomocou čítača obrazovky používať Facebook a Twitter. Úloha lektora je pripraviť si workshop na danú tému a vypracovať k nemu dokument, aby sa účastníci workshopu mohli k zabudnutým veciam vrátiť. Na samotnom workshope sa však často môžu vyskytnúť nečakané udalosti, keďže technika býva niekedy nepredvídateľná. Aby sa do tábora dostali aj tí, ktorí nie sú pokročilí v práci s počítačom, sú tu aj workshopy pre začiatočníkov. Tie sú venované základným zručnostiam, ako práca so súbormi, vyhľadávanie na internete a podobne.

Práca a niečo viac

Okrem počítačov sú na reSET-e aj voľné aktivity. Spomeniem napríklad pozeranie komentovaných filmov, jazdu na koči, túru či celotáborovú súťaž v hádaní zvukov, ktorá vznikla celkom spontánne asi pred tromi rokmi. Prišli sme do tábora a môjmu spolubývajúcemu pri vybaľovaní čosi zlovestne vŕzgalo v batohu. Znelo to ako zatúlané zvieratko. Keď sme zistili, že je to obyčajné CD, ktoré sa presýpalo v okrúhľom obale, zvuk sme zaznamenali. Neskôr sme k tejto zvukovej hádanke pridali aj ďalšie. Za päť rokov sa reSET stal táborom, na ktorom sa stretávajú kamaráti a počítačoví nadšenci z celého Slovenska. Som rád, že sa tábor v mnohom zlepšil, a dúfam, že jeho tradícia bude pokračovať aj v ďalších rokoch.

Ondrej Rosík

Foto: Peter Teplický

Ondrej Rosík (22) pochádza z Banskej Bystrice, od narodenia je nevidiaci. Študuje žurnalistiku na Katolíckej univerzite v Ružomberku, popritom spolupracuje s rozhlasom. Venuje sa tiež prekladom softvéru pre nevidiacich a tvorí hudbu.

Dobro je ako bumerang

„Bol som blázon do filmu. Trikrát v týždni som chodil do kina. Raz, bolo to vo štvrtok, som šiel na Francúzovu milenkú s Meryl Streep. Sediac v 20. rade som si uprostred deja uvedomil, že nevidím na titulky.“ Pre mladého muža nič hrozné. Nejaké dobré kvapky to urobia. Václav Trnka v tej chvíli netušil, že sa mu práve život otočil naruby.

Mladosť prežil v letovisku Kytlice na úpäti Lužických hôr. Pracoval vo výškových žeriavoch, splnil si tak sen o slobode a pohľade na svet z výšky. Staval centrálny tenisový kurt na Štvanici i vodnú elektrárňu na Vltave. Nebyť zrakového postihnutia aj dnes sedí v kabíne žeriava. 28-ročný Václav absolvoval kolotoč vyšetrení. Trinásť týždňov v nemocnici a ani najdrahšie prístroje nedávali odpoveď. Podarilo sa aspoň zabrániť úplnej slepote. Václavovi zostal svetločiť. Lekári diagnózu uzatvorili ako obojstranný zápal očných nervov. V štátnom rehabilitačnom stredisku v Levoči absolvoval masérsky kurz. Plánovaný návrat do Čiech sa však nekonal. „Janku som stretol na námestí v Levoči. Narazil som do nej,“ spomína. Ako ospravedlnenie prišlo pozvanie na jahodový pohár. A v roku 1990 požiadanie o ruku.

42 schodov do školy

Pracoval ako masér v spišskonovoveskej nemocnici do chvíle, kým neprišlo prepúšťanie. Na druhý deň si začal vybavovať živnostenský list a zriadenie chráneného pracoviska. Rodinka bývala v byte na sídlisku. Syn Patrik má svalovú dystrofiu, mamka ho denne tlačila na vozíku do školy po 42 schodoch. Tam aj späť. Čoskoro pribudla koksartróza sprevádzaná veľkými bolesťami, riešením bolo nechať syna doma. To však Trnkovci ihneď zamietli. Ďalšou voľbou bolo zohnať bezbariérový byt. V celej Levoči taký nebol.

Dom za 9 mesiacov

Otec sa rozhodol: postaví rodine dom. Pozemok odkúpil od mesta. Až na druhý pokus poslanci odsúhlasili, že cena nebude komerčná. Projekt, stavebné povolenie i manažovanie stavby zvládol



Václav Trnka (52) je členom Ústrednej rady ÚNSS a predsedom jednej z najväčších základných organizácií – ZO č. 19 v Levoči, ktorá má vyše 130 členov.

nevidiaci Václav Trnka sám: „Peniaze sme nemali, potrebovali sme predať byt aj garáž a zo získaných peňazí stavať. Mal som na to rovných 9 mesiacov. Nôž na krku. Zo starých dobrých žeriavníckych čias som mal prehľad o stavbách.“ Tisíce krokov, kým sa položí posledná tehla.

Tri dni a dost'

Partie remeselníkov museli zadanú prácu stihnúť do troch dní. Chlapi so „šalungami“, tri dni vodári, striedali ich betonári. Po deviatich mesiacoch sa Trnkovci sťahovali. Obývali dom bez obkladačiek a dlažby, v ktorom netiekla voda a nebola napojená kanalizácia. Stavebný ošiaľ si vyžiadal daň – otec Václav skolaboval v kúpeľni. Padajúc tvárou zoškrabal nahrubo omietnutú stenu. O druhej po polnoci ho

v kaluži krvi a bezvedomí našla manželka. Múry domu schli spolu s potom na Václavovom čele po 9-mesačnej lopote. Avšak od prvých dní bolo v dome to,

„Keď chcem niečo vedieť, spýtam sa Patrika,“ hrdo pripomína otec.

Prispôsobený počítač s externou dotykovou veľkoplošnou myšou je jeho



Patrik (22) chcel byť archeológom. Čerstvá maturantka Dominika (19) vidí svoju budúcnosť v medicíne. Chce pomáhať, tak ako jej rodičia.

čo v ňom dýcha z každého kúta dodnes. Láska.

jediným kontaktom so svetom.

Encyklopédia od Filana

22-ročný Patrik je už šiesty rok ležiaci, pomáha mu pľúcna ventilácia. Keď bol malý, otec nakúpil hokejky, korčule. Syn si ich neobul. Rýchlo napredujúca svalová dystrofia ho najskôr posadila do vozíka, potom položila na lôžko. Od Borisa Filana dostal obrovskú encyklopédiu, má 6 kg. Veľa číta, má prehľad.

Adrenalín musí byť

Účasť na otvorených ME v bowlingu je dosiaľ najväčším športovým úspechom V. Trnku. V Prahe sa zišlo 120 účastníkov i z USA a Južnej Kórey. Václav potrebuje adrenalín. Dopĺňa si ho aj rúbaním dreva. „Nahmatáte si klát, prasklinou otočíte oproti sebe, zaženiete sa káľackou a klát je na polovicu.“

Jednoduché, rovnako ako pri bowlingu. Nie je dôležité vidieť, ale trafiť!“ smeje sa Václav Trnka. Každoročne organizuje výstup pre nevidiacich na niektorú z tatranských vysokohorských chát. „Šli sme na Brnčalovu chatu na Zelenom plese a nevidiaca dievčina nevládala, strácala orientáciu. Šiel som po jej boku z jednej strany, jej vidiaca známa z druhej. V cieľi sa rozplakala. Vyrozpávala mi svoj príbeh: doma sedí v kúte a počíta deň za dňom. Raz za mesiac ide do úradu čosi podpísať. Žiadna prechádzka, žiadna samostatnosť. Bola šťastná, že zdolala výstup. Ja som bol šťastný s ňou.“

Václav Trnka sa ako dobrovoľník každoročne zapája do dvoch verejných zbierok: Bielej pastelky a Belasého motýľa. Prečo? „Aj môj otec vykonal mnoho dobrovoľnej práce. Ak človek za všetkým vidí peniaze, je to cesta do pekla. Tou nechcem ísť. Prečo ísť v ústrety zlu, ak môžem ísť ruka v ruke s dobrom?“ zamýšľa sa. Vracia sa mu investované dobro? „Samozrejme! Ak by to nefungovalo, nesedeli by sme dnes spolu v tomto dome. Mnoho ľudí mi pomohlo. Finančne, materiálne aj radou. Dobro je ako bumerang.“

Ivana Potočňáková

Do roka a do dňa

Niektó má problém prejsť potme zo spálne do kúpeľne, niekto sa do kože nevidiacich horolezcov snaží dostať na umelej stene so zaviazanými očami. Juraj Práger (29) zdolal bez pomoci zraku Mont Blanc i Elbrus.

Bratislavčan sa vydal na vysokohorský výstup prvýkrát vlni v lete a doslova do roka a do dňa sa na hory vrátil. Alpy vymenil za Kaukaz. S kamarátom Zolim Pálom vyšiel na 5621 m vysoký východný Elbrus, ktorý európsky Mont Blanc prevyšuje o viac než 800 m. Kde sa zrodil nápad vydať sa práve sem? „Prvýkrát som o Elbruse počul na festivale v Dúbrave. Bolo to v novembri 2012 a krátko na to sa všetko zomlelo. Myšlienka oslovila aj riaditeľa spoločnosti Novartis, ktorej vďačíme za podporu,“ vysvetľuje Juraj. O pár týždňov bolo rozhodnuté. Juraj, Zoli, kameramanka Petra a fotograf Peter vyrazia do Ruska.

S kondíciou žiadny problém

Juraj je aktívny športovec, s prípravou na hory problém nemal. „Na tandemovom bicykli som minulý rok najazdil 13-tisíc km, tento rok 9300,“ prezrádza vytrvalec, ktorý by sa rád dostal aj na paralympiádu. Na cestu sa vydali 29. júna.

Z horúčav na mráz

„Z letiska Mineralnye Vody nás viezol taxík do 240 km vzdialeného lyžiarskeho strediska Azau na juhu Kaukazu,“ približuje Juraj. „Aklimatizačný bod sme si určili vo výške 3400 m na vrchu Čeget. Bola to celodenná ‚šľapačka‘. Pobudli sme tu 3–4 hodiny. Ďalší deň sme pre krkolomný terén nepostupovali podľa plánu.“ Na tretí deň sa dostali už do výšky 4200 m a na 30-stupňové horúčavy si sťažovať nemohli. Od 3800 m sa začínal ľadovec.

Topili ľadovec

Hoci sa naši horolezci aklimatizovali na južnej strane Elbrusu, v deň D sa na vrchol vybrali náročnejšou severnou stranou. Juraj mal zážitok aj z jazdy gazíkom, ktorý ich viezol na miesto, odkiaľ začínali stúpať. „Najprv sme šli po asfaltovej ceste, potom sme prechádzali hrebeňom hôr. Cesta mala 75 kilometrov a trvala 5 hodín!“ 3. júla sa slovenská výprava dostala do základného tábora

vo výške 2571 m. „Potom sme vyšliapali do výšky 2879 m, tu sme aj bivakovali. Pri potôčiku, z ktorého sme si varili čaj, sme rozložili dva stany. Keďže sme mali asi 20-kilogramové batohy, ráno sme čast' jedla, chlieb a vreckové polievky, skryli pod skalú. Do ďalšieho tábora sme stúpali len s dehydrovanou stravou. Vodu sme získavali tak, že sme topili ľadovec.“

Na vrchol s jedinou tyčinkou

Piateho júla sa po ľadovci vybrali s jedným stanom a varičom. Štyria sa tlačili v stane pre troch vo výške 4800 m n. m. „Ľahli sme si síce už o ôsmej večer, no spať sa mi nedalo. Boli sme na seba natlačení a napokon ma potešilo, že Zoli sa o jednej nadránom rozhodol vydať na vrchol. Obloha bola jasná, jediné, čo nás zdržalo, boli premrznuté topánky pred stanom. Museli sme ich nasilu rozťahovať, aby sme do nich vôbec dostali nohy! Asi po hodine som chlad rozchodil, no pri -15°C ma vo výške 5200 m pochytil hlad. Na cestu na vrchol som mal len jednu energetickú tyčinku,“ spomína na úskalia výstupu Juraj.

Nekonečné stúpanie

Keď sa skupinka, už bez Petry, ktorej omrzali nohy, dostala do výšky 5560 m,

cesta na vrchol sa zdala byť nekonečná. „Každú chvíľu sa pred nami zjavovali nové a nové vrcholy. Stále som sa pýtal Zoliho, ako ďaleko ešte, a on stále odpovedal, že kúsok. Zrazu ale povedal, že to vidí tak na hodinu a pol. Vtedy nás opustil aj Peter. Bol som už dosť zničený, ale odmietol som vzdať sa.“ Napokon Zolimu prognóza nevyšla a hore boli do desať minút. Vrchol dosiahli 6. júla o 7.26 h. Nasledovala obrovská radosť. „Nevytryskli mi síce slzy ako na Mont Blancu, ale pocit šťastia bol neskutočný. Bolest' zrazu niekde unikla.“

Dole s autopilotom

„Po piatich hodinách stúpania sme mali 10-minútový oddych,“ usmieva sa Juraj. Urobili pár fotografií a vybrali sa dole. Zostup im trval hodinu a pol.

„Cestu sme doslova zbehli. Z nedostatku spánku a tiež z nadmorskej výšky som už nevedel, čo robím, len som sa snažil dávať pozor, aby som správne našliapaval. Skrátka, zapol som autopilota!“ Cestou vykuklo slnko a pre niektorých turistov sa stal Juraj atrakciou. Nechápali totiž, prečo mu Zoli natiera tvár opaľovacím krémom. „Až keď sme im vysvetlili, že som nevidiaci, s úsmevom pochopili,“ vysvetľuje.

Ďakujeme, všetko zjeme!

Cestu nadol si poriadne užili. „Petra sa pošmykla a po zadku sa zošuchla dole. Vyjazdila stopu, tak sme sa pridali.“ V tábore ich čakalo prekvapenie. Keď sa vyhladnutí vracali k ukrytým zásobám, vysmiali ich svište. „Zjedli chlieb aj s igelitkou i polievku. Boli také drzé, že nás sledovali pred stanom,

pískali díky, díky, díky!“ Slovenská výprava navštívila aj nemocnicu. „Všetkým nám bola v zmrznutých topánkach zima, no jediný Zoli nás motivoval, aby sme šli ďalej, že to prejde. A jediný Zoli, hoci za celý čas nepovedal ani slovko, skončil s omrzlinami na palci,“ spomína Juraj.

Palička cestovateľka

Ráno 10. júla sa turisti vybrali na letisko. „Hoci som najprv nebol nadšený, že Zoli vybral výstup náročnejšou severnou stranou, dnes som mu za to vďačný. Aj za to, že sme neprespávali v bareloch a ťahali sme sa s ťažkými batohmi. Tým je môj výstup cennejší a určite si ho viac vážim.“ Zaujímavosťou je, že Ďuro na vrchol vyšiel s tou istou bielou palicou ako na Mont Blanc.

Ďalšou métou „Lomničák“

Nad ďalším cieľom zatiaľ Juraj neuvažuje. „Nikam sa neponáhľam. Zoli by síce rád zdolal Seven Summits (sedem najvyšších vrchov sveta na každom kontinente, pozn. red.), no zatiaľ sa na to necítim. Rád by som sa vybral tento rok na Slovensko, určite na Lomnický štít.“

Simona Šípková, foto: Zoli Pál

Po päťhodinovom výstupe prišla obrovská radosť.



RAJECKÝ MARATÓN

www.rajeckymaraton.sk



Maratónske výzvy Petra Leckého

Bežec Peter Lecký (35) by si po cestných behoch rád vyskúšal aj tie horské. Jeho bilancia je pritom obdivuhodná.

Veď dokázal zabehnúť nielen dvakrát Devín–Bratislava, ale aj Bratislavský maratón či dokonca Trnavskú stovku, ktorá má súčet prevýšení 2 800 metrov a cieľ má v Brezovej pod Bradlom.

„Trnavská stovka má v skutočnosti 92 kilometrov, jedenásťkrát som ju išiel ako turista, no vlani som si ju už aj zabehol,“ spresnil muž s postavou vytrvalca. Veď na 193 centimetrov váži iba 72 kilogramov. „Nie je to zásluha odriekania, práveže naopak – aj by som rád pribral, lenže to sa mi podarí iba ak na Vianoce,“ dodal s úsmevom.

Manželka len na bicykli

Peter začal behať v základnej škole, no na strednej mal pauzu. K behu sa vrátil na vysokej, keď v Bratislave študoval teoretickú informatiku. Dnes behá maratón čosi nad štyri hodiny (4:13) a rád by sa zlepšil. Manželka Ivona, hoci športuje rada, predsa len jeho tréningovým dávkam nestačí. Popri Petrovi preto jazdí aj počas pretekov na bicykli. Navyše po tom, ako sa nedávno presťahovali do Ružomberka, kde zatiaľ nemajú veľa známych, bolo nevidiacemu Petrovi ťažšie nájsť tréningového partnera, akých mal v Bratislave. Do Ružomberka však manželia Leckí prišli za horami, pokojom a prácou. Veľmi sa im tu páči. Peter, ktorý tu pôsobí ako programátor, už začal behať s dvoma novými kamarátmi.

Pavol Vitko, foto: Ivona Lecká

Nevidiaci za hľadáčikom

Hoci to môže znieť neuveriteľne, aj ľudia so zrakovým postihnutím dokážu podľahnúť čaru vizuálneho umenia. Reč nie je o maľovaní rukami, ale o fotografovaní.

V lete vyhlásila Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska jubilejný 10. ročník fotografickej súťaže Cesta svetla. Od začiatku sa do nej zapájajú aj fotografi, ktorí sa nemôžu pýšiť bezchybným zrakom. Súťaž je však otvorená pre všetkých, nemá vekové obmedzenie a nevyžaduje ani vstupné poplatky.

Téma je po celých 10 rokov nemenná – problematika ľudí so zrakovým postihnutím. Ak máte vzťah k umeniu okamihu, do jednej kategórie – čiernobiela a farebná fotografia – môžete prihlásiť najviac štyri snímky vo formáte 20 x 30 cm.

Ak sa chcete zapojiť do oboch kategórií, súťažiť môžete až s ôsmimi fotografiami.

Víťazi budú odmenení poukážkami na nákup fotomateriálu a vybavenia v hodnote 100 €, 50 € a 30 €. Prihlášku nájdete na stránke www.unss.sk,

čas na jej odoslanie máte do 30. septembra.

Zo súťažných fotografií zostaví ÚNSS výstavu, ktorej vernisáž sa bude konať 7. novembra v priestoroch novej budovy Slovenského národného divadla v Bratislave. Potom bude počas roka 2014 putovať po niekoľkých slovenských

mestách. Vybrané fotografie sa stanú súčasťou stolového kalendára organizátora na rok 2014.

Simona Šípová

Akciu finančne podporilo Ministerstvo kultúry SR.



Fotografia Blanky Minárikovej s názvom Za svetlom vyhrala v roku 2012 v kategórii čiernobiela fotografia.



Nevidiaceho nikdy netahajte za sebou ani ho netlačte pred sebou, je to nebezpečné. Radšej mu ponúknite lakeť. Ak je medzi vami väčší výškový rozdiel, môže sa vás chytiť aj za plece.

Preč s rozpakmi!

Na priechode pre chodcov vedľa vás stojí chlapík s bielou palicou. Chceli by ste mu pomôcť, no vôbec netušíte ako a spýtať sa vám je trápne. Čo ak sa urazí?

Stretnutia s nevidiacimi sa obávať nemusíte. Ponúkame niekoľko rád, ktoré vám pomôžu osmeliť sa:

- ak chcete človeka so zrakovým postihnutím pozdraviť, povedať alebo ponúknuť mu niečo, oslovte ho menom, ak ho viete, aby vedel, že vaše slová patrili jemu;
- predstavte sa pri stretnutí, nevidiaci vás nemusí spoznať podľa hlasu;
- ak sa rozprávate s nevidiacou osobou, tvár majte otočenú k nej, vníma vás sluchom;
- keď ide nevidiaci so sprievodcom, obracajte sa s otázkami priamo na človeka so zrakovým postihnutím;

- nepoužívajte slová ako „tu“ a „tam“;
- bez zábran používajte slová ako „vidieť“, „pozrieť sa“, takisto môžete používať slová ako „nevidiaci“, „slepota“ a názvy farieb;
- kývnutie hlavou, gesto rukou či úsmev nahradte slovami alebo jemným dotykom;
- vždy spoločníkovi oznámte, keď ho opúšťate, predídete tomu, že sa bude rozprávať s prázdnu stoličkou;
- ak vidíte, že má po obede kravatu od omáčky, nemlčte, povedzte mu to;
- skôr než niečo urobíte pre človeka so zrakovým postihnutím, opýtajte sa, či potrebuje vašu pomoc.

-red-

Viac tipov ponúka brožúra
Sme medzi vami on-line na www.unss.sk
v časti Tlačové informácie.

Stop! Stop!

Televízia Markíza priniesla koncom augusta na obrazovky nový seriál. Nebolo by to nič mimoriadne, ak by jednou z tém, ktorá sa objavila v seriáli Chlapi neplačú, nebolo zrakové postihnutie. Jeden zo seriálových bratov Pollnerovcov, ktorého stvárňuje Tomáš Mašťalír, bude nevidiaci.

„Produkčná spoločnosť sa obrátila na ÚNSS pred tromi mesiacmi so žiadosťou o metodickú podporu a odbornú garanciu,“ opisuje úvodný kontakt riaditeľka Ivana Potočnáková. „Náš inštruktor priestorovej orientácie a samostatného pohybu Marek Hlina sa zúčastnil na nahrávacom dni v Studenom, kde učil Tomáša Mašťalíra byť nevidiacim.“ Na nakrúcanie, ktoré sa začalo v skorých ranných hodinách má M. Hlina príjemné spomienky: „Mojou úlohou bolo ustrážiť, aby

Tomáš dodržiaval zásady a techniky správneho chodenia s bielou palicou a snažil sa o to, čomu hovoríme estetická chôdza. Aby sme sa vyhli z obrazoviek známemu pohybu, ktorý so správnym používaním bielej palice nemá nič spoločné – hlbokému predklonu a nesúmernému ‚oplieskaniu‘ bielej palice o všetko, čo príde do cesty.“

Inštruktor ÚNSS, sediac pri nakrúcaní na stoličke hneď vedľa režiséra, mal právomoc povedať STOP a zasiahnuť do scény.

„Po pravde, neodvážil som sa,“ priznáva M. Hlina. „Tomáš Mašťalír ukázal svoje herecké kvality a nevidiaceho zahral veľmi dobre. Vraj sa svedomito pripravoval aj doma a bolo to vidieť. Doladňovali sme len malé detaily.“ Mareka zaujalo, že osobitne sa natáčali mimika a výrazy tváre hercov, detailná práca so záberom.

Podľa Tatiany Tóthovej, vedúcej PR televízie Markíza, námet a pilotný diel seriálu pripravil momentálne najhviezdnejší tím tvorcov, ktorý stojí za úspechom seriálu Búrlivé víno. Na režisérскеj stoličke sa striedajú Matúš Libovič a Vlado Balko, tím scenáristov vedie Peter Nagy. Dej seriálu sa bude točiť okolo súboja dvoch nevlastných bratov Michala a Romana Pollnerovcov (Tomáš Mašťalír a Alexander Bárta) o vedenie rodinnej nábytkárskej spoločnosti, ktorá je najväčšia v regióne. Bohatý drevár Michal tiež bude prežívať osudom zamotaný príbeh lásky s chudobnou slobodnou matkou Paulou (Dominika Kavaschová), ktorá pracuje ako krajčírka v malej fabrike v rodnej dedine.

-red-, foto: Markíza – Slovakia, s. r. o.

M. Hlina (vľavo): „Jednu zo scén sme neustále opakovali. Nie pre nedostatočné herecké výkony, ale kvôli technickým detailom, a to zvuku kosačky zo susedného dvora alebo lietadla dovolenkárov. Až pri poslednom zábere bol režisér spokojný.“



Hrebenda, Hvorecký a ďalší

Cestou na Dni Mateja Hrebendu v Levoči, čo je prehliadka literárnej tvorby a umeleckého prednesu nevidiacich, mi hlavou ako



naschvál prebleskoval najčernejší humor. Budeš tam jednooký medzi slepými. Ako naschvál ti budú napadať samé vety ako „v tomto odseku vidíme“ alebo „pozrieme sa na vetu...“ Tešil som sa, ale aj som sa desil, či to nedobabrem.

A potom som pred nimi sedel na stoličke v triede a mal som po čase riadnu trému. Autori prichádzali s klepotom bielych paličiek a usádzali sa. Kabáty si ukladali podľa

hmatu. Spoznávali sa po hlase. Predstavil som sa im a poprosil som ich, aby mi krátko porozprávali o sebe, odkiaľ sú a aké texty si vybrali. Jeden z najstarších účastníkov mi povedal, že ho ako malého chlapca učila moja prateta Valéria Kirchmayer – v našej rodine mnohé ženy učili znevýhodnených a aj ja som vyrástol medzi nedoslýchavými a nepočujúcimi.

Rozprávali sme sa o obľúbených autoroch, o hlasnom čítaní, o písaní a o audioknihách. Jeden pán sa mi priznal, že kým videl, vôbec nečítal beletriu, no po oslepnutí sa naučil



Braillovo písmo a prečítal už celý kánon svetovej prózy. Vydal vyše sto článkov a tucet poviedok.

Ďalšiemu sa v štyridsiatke rozpadli sietnice, a tak sa musel druhý raz naučiť žiť, orientovať sa, pracovať, variť a začal písať, aby sa s tým nejakovo vyrovnal.

Najmladšia, 18-ročná nádejná spisovateľka, mi prezradila, že je slepá od narodenia, zbadá len občas biele čmuhy, inak je ponorená do čieročiernej tmy. Pracuje na prvom románe, v ktorom si predstavuje viditeľný svet a svoje miesto v ňom.

Bál som sa, že to bude depka, ale celý čas sme sa smiali a tvrdo pracovali. Nijaké falošné pochlebovanie, ale otvorená obojstranná kritika. Naučil som sa od nich oveľa viac ako oni odo mňa. Títo ľudia čítajú, píšú, malujú, fotia, cestujú, pomocou hlasového softvéru používajú aj Facebook. Keď sme sa lúčili, poprosili ma, aby som svojim priateľom poslal ich odkaz. A robím to veľmi rád: „Ďakujeme, že nás vidíte!“

Michal Hvorecký

Publikované v denníku SME



Dobré rady od poroty – sprava J. Čajkovej a P. Zemaníka

Poézia, próza i aforizmy

Dni Mateja Hrebendu sú celonárodnou prehliadkou nevidiacich a slabozrakých recitátorov a literárnych tvorcov. Podujatie pozostáva z dvoch častí: **recitácie** – prednesu poézie, prózy a hlasového divadla a **autorskej literárnej tvorby**. 16. ročník Dní M. Hrebendu sa uskutočnil v novembri 2012. Podujatie nesie názov po nevidiacom širitelovi kníh a autorovi príležitostných veršov, žijúcom v 19. storočí. Cieľom je povzbudiť ľudí so zrakovým postihnutím, ktorí majú vzťah k literárnej tvorbe a prednesu, a zároveň ukázať, že ani nevidiacim nechýba kreativita a môžu byť spisovateľmi alebo redaktormi. Na vlnajšom podujatí sa predstavilo 44 účastníkov. Do troch kategórií autorskej

časti – poézia, próza a aforizmy – epigramy zaslalo svoje práce 11 tvorcov. Poéziu prednieslo 15 recitátorov, prózu 10 interpretov. Do kategórie hlasového divadla sa prihlásili dva detské súbory a jedna ľudová rozprávačka.

Každý z účastníkov dostal možnosť niečo nové sa naučiť na workshopoch. Pre literárnych tvorcov ich viedli spisovateľ Michal Hvorecký i členovia poroty Daniela Dubivská, Ján Petřík a Peter Karpinský, recitátorom dobrou radou k zlepšeniu výkonov prispeli Jaroslava Čajková a Peter Zemaník.

Ďalší ročník Dní Mateja Hrebendu, ktorý s podporou Ministerstva kultúry SR realizuje ÚNSS, sa uskutoční na jeseň roku 2014.

Biela pastelka

Pomáha nevidiacim vrátiť sa do života

000000 0000000000 000000 00 00 000000



SMS v hodnote **2 €** na číslo **820** alebo príspevok v uliciach **25. septembra** je vaša pomoc ľuďom so zrakovým postihnutím.



Na koncerte na **Hviezdoslavovom námestí** v stredu **25. septembra** od **11.00 h** vystúpia:

Martin Harich, Bukasový Masív, Greksabat, Marián Bango, NH6 a ďalší.

Uvidíte aj ukážky z výcviku vodiacich psov.

Akcia sa koná pod záštitou starostky Bratislava - Staré Mesto.

BIELA PASTELKA logo on a paperclip.

NOVARTIS
Generálny partner

Hlavní partneri: rtv: ROZHLAS A TELEVIZIA SLOVENSKA, MODEL, VISUALCOM CREATIVE STUDIO

Mobilní partneri: zberame pre šťastie, orange, T-Mobile, O2

Mediální partneri: jemné www.radiojemne.sk, ringier axel springer, bigmedia PREMIUM OUTDOOR, akzent media

Partneri: azet, MARKIZA, euroawk THE GREAT OUTDOORS, PRICE MANIA .SK, radioreklama, Heureka! Můj nákupní rada

Strategický partner: Starmedia

Predstavujeme redakčnú radu

Na náplň OKAmihu dozerajú nielen jeho redaktori, ale i členovia redakčnej rady. Jej členmi sú novinárka Halka Tytykalová, očná lekárka Erika Vodrážková, moderátor a redaktor Patrik Herman a predseda ÚNSS Branislav Mamojka. V tomto roku prijali úlohu garantov kvality časopisu i mediátorka Ida Želinská a spisovateľ Silvester Lavrík. Všetkým sme položili tri otázky:

1. Čo vás motivovalo k spolupráci s ÚNSS?

2. Ako vnímate ľudí so zrakovým postihnutím?

3. Čo podľa vás môže OKAmih priniesť svojim čitateľom, čím ich môže obohatiť?

**Erika
Vodrážková**



1. Je veľmi dôležité vytvoriť nevidiacim také možnosti komunikácie, ktoré by im umožnili viesť plnohodnotný život. To je možné len za pomoci vidiacich, od ktorých sa očakáva, že sa vedia k zrakovo postihnutému „správať“, vytvárajú debarierizáciu také technické opatrenia, vďaka ktorým sa môžu zrakovo postihnutí prehľadne a bezpečne pohybovať.

2. S ľuďmi so zrakovým postihnutím sa v mojej lekárskej praxi stretávam každodenne. Vo väčšine prípadov ide o ľudí, ktorí poruchu zraku získali v priebehu svojho života pri ochoreniach glaukóm alebo vekom podmienená degenerácia makuly. Ľudia sa so získanou stratou videnia

vyrovnávajú ťažšie. Postupne strácajú schopnosť orientácie, rozlišovania detailov, vnímanie okolitého sveta v celom rozsahu, čím sa dostávajú do sociálnej izolácie a stávajú sa závislými od pomoci iných.

3. Veľmi oceňujem projekty, ktoré chcú osloviť vidiacich na spôsoby komunikácie so zrakovo postihnutými.

•••

Erika Vodrážková pracuje ako zástupkyňa prednostu Očnej kliniky SZU a UNB v Bratislave. Od roku 2009 je prezidentkou Slovenskej glaukómovej spoločnosti.

**Patrik
Herman**



1. Popularita sa dá využiť buď na osobný prospech, alebo na pomoc iným – prostredníctvom seba pritiahnúť pozornosť

verejnosti na problémy či na ľudí, ktorí potrebujú našu podporu, pochopenie alebo len obyčajné priateľstvo. Mám veľa zrakovo postihnutých priateľov a únia im pomáha.

2. Nedávno mi kamarát – lekár, ktorý chodí so mnou do tábora pre chudobné deti, zakryl jedno oko, na stôl položil preložený „podpivník“ a prikázal, aby som ho druhým „podpivníkom“ trafil. Trafil som až na piaty pokus. Ukázal mi, ako „videl“ jeden chlapec, u ktorého počas prehliadky priateľa z OZ Zdravé očko (z Očnej kliniky Oftal vo Zvolene) zistili, že na jedno oko vôbec nevidí. V takýchto momentoch si veľa uvedomíte...

3. Vážne zrakové postihnutie má aj môj bratranec Roman. Nielenže s ním statočne bojuje, ale svoj život obetoval pomoci rovnako postihnutým. V Ružomberku má predajňu pomôcok

a kaviareň, v ktorej pracujú zrakovo postihnutí. Akákoľvek forma, ktorá im môže pomôcť dať im príležitosť, pocit užitočnosti, poradiť či dať priestor na spoločné zdieľanie radostí či starostí, je určite vítaná!

•••

Patrik Herman je absolventom politológie. V roku 1996 stál pri zrode TV Markíza, kde v súčasnosti pôsobí ako moderátor relácie Lampáreň a šéfredaktor publicistiky.

Halka Tytykalová



1. V únii som kedysi pracovala a mám na ten čas krásne spomienky. Okrem toho si vážim ľudí, ktorí sa snažia robiť niečo pre ostatných, a myslím si, že to treba podporovať.
2. Úplne normálne. Sú medzi nimi dobrí aj horší, veselí i smutní – tak ako medzi vidiacimi alebo medzi ľuďmi s inými druhmi postihnutia.
3. Príbehy na povzbudenie a zamyslenie a praktické informácie. A také príspevky, ktoré pomôžu pochopiť vidiacim, že ľudia so zrakovým postihnutím to nemajú ľahké, ozrejmiť im, ako sa pohybujú a čo k tomu

potrebujú, a ukážu, že aj slepý alebo inak zrakovo postihnutý človek by rád a ochotne pracoval, keby mohol.

•••

Halka Tytykalová vyštudovala špeciálnu pedagogiku. V súčasnosti pracuje ako redaktorka v denníku SME.

Ida Želinská



1. Je pre mňa čťou spolupracovať s organizáciou, ktorá desaťročia profesionálne poskytuje pomoc ľuďom so zrakovým postihom, ktorá pomáha búrať pomyselné bariéry medzi (zdanlivo) zdravými a (zdanlivo) znevýhodnenými.
2. Asi mi chýba niektorý zo zmyslov na to, aby som ľudí so zrakovým postihom mohla vnímať inak než ako ľudí.
3. OKAmih je svieži časopis – môže priniesť jednoducho správne, jasné informácie.

•••

Ida Želinská je mediátorka a vyjednávačka, často zastupuje ľudí, ktorých nesprávnymi rozhodnutiami poškodili úrady.

Silvester Lavrík



1. Motivovala ma jej riaditeľka Ivana Potočnáková. Pred minuloročnými Vianocami som napísal razantne ladenú esej o rizikách kampaňovitého zneužívania charity médiami a ona na môj text zareagovala. Obdivuhodne erudovane a presvedčivo. Napriek tomu, že to spočiatku tak nevyzeralo, po čase sme zistili, že nám ide o to isté – neskreslený a nesentimentálny pohľad na problematiku znevýhodnených skupín obyvateľov.
2. Pred časom som bol v porote na festivale komunitných divadiel. V jeho programe sa okrem iných súborov stretli hlucho-slepí z Holandska a telesne postihnutí z Maďarska. Jedni i druhí, pod požehnaným vedením svojich pedagógov a vychovávateľov, odpálili skvelé predstavenia. Po ich skončení bola debata. S trojstupňovým tlmočením. Neostávalo nám nič iné, len ich chváliť. No najväčšie uznanie si vyslovili, nezávisle od seba, členovia súborov navzájom – sme radi, že sme

Pokračovanie na 20. strane

Dokončenie z 19. strany

sa mohli stretnúť s priateľmi z Holandska (Maďarska). Ich predstavenie sa nám páčilo a musíme sa priznať, že aj keď sme sami postihnutí, veľmi obdivujeme, ako sa oni so svojimi hendikepmi dokázali popasovať a vyrovnáť. A sme radi, že my to také ťažké ako oni nemáme. Priznám sa, že od toho večera sa len s rešpektom snažím zbytočne svoje vlastné hendikepy nezdôrazňovať. Nedostatkom taktu počínajúc.

3. Predovšetkým dobré čítanie. Príbehy, ktoré chytia za srdce, príklady, ktoré inšpirujú, a podnety, ktoré budú stáť na začiatku ďalších inšpiratívnych príbehov.

•••

*Silvester Lavrík
(1964, Spišský Štiavnik),
dramatik, prozaik, režisér,
publicista.*

Branislav Mamojka

1. Som nevidiaci, zakladajúci člen ÚNSS. Preto nemôžem hovoriť o spolupráci s ÚNSS, ale o práci v ÚNSS. Motivuje ma najmä možnosť podieľať sa na ovplyvňovaní podmienok

na plnohodnotný život so zrakovým postihnutím a na ovplyvňovaní povedomia verejnosti o ľuďoch so zrakovým postihnutím bez predsudkov.

2. V mojom vnímaní týchto ľudí nepociťujem rozdiely v porovnaní s vnímaním ľudí bez zrakového postihnutia. Vnímam ich ako všetkých iných v spoločnosti navzájom rozdielných jedincov s mnohým spoločným a trochu odlišnosť v potrebách a záujmoch, ktoré treba rešpektovať a s nimi súvisiace znevýhodnenia spoločne odstraňovať.

3. Môže im predstaviť, aké sú skutočné možnosti a problémy ľudí so zrakovým postihnutím,

pomôcť im prekonať predsudky prameniace najmä z obáv z nepoznaného, rozvíjať prirodzené vzťahy s ľuďmi so zrakovým postihnutím a oboznámiť sa s postupmi a technikami prekonávania dôsledkov zrakového postihnutia užitočnými aj pre nich.

•••

Branislav Mamojka je predseda ÚNSS. Stojí tiež za iniciatívou Blind Friendly, systematicky sa venuje pripomienkovaniu a ovplyvňovaniu tvorby legislatívy najmä v súvislosti so zdravotným postihnutím v oblastiach sociálnej, vzdelávania, informácií, dopravy, výstavby, kultúry, zdravotníctva, tovarov a služieb.

Eminent
Professional Nutrition for Dogs and Cats

Prémiové krmivá za rozumnú cenu!

TEKRO Nitra, s.r.o. Párovské Háje, 949 01 Nitra,
prevádzka: Pri železnici 1782, 941 31 Dvory nad Žitavou,
tel: 035/69 115 16, fax: 035/69 115 22,
www.tekro.sk; e-mail: eminent@tekro.sk

Dobrý zrak počas celého života?

Až 80% vnemov vnímame zrakom, no uvedomíme si to mnohokrát až vtedy, keď s ním máme problém. Ten je obvykle spôsobený vrodenými predispozíciami.

„Zrak máme len jeden a treba sa oň starať! Včasná a odborná diagnostika, adekvátna liečba či operačný zákrok dokážu zabezpečiť plnohodnotné zachovanie alebo aj zlepšenie zrakových funkcií,“ hovoria lekári z očného centra UVEA Mediklinik. Vďaka špičkovým lekárom, najmodernejším prístrojom a komplexnosťou poskytovaných služieb sa UVEA Mediklinik zaraďuje medzi najlepšie vybavené v Európe.

Lekári z UVEA Mediklinik radia, ako si udržať dobrý zrak:

Správne sa stravujte – jedzte veľa zeleniny

„Zjedzte denne aspoň tri porcie ovocia. Je potrebné nezanedbávať vitamíny a hlavne konzumovať potraviny bohaté na vitamíny A, B, C, D a E. Rovnako všetky žlté druhy zeleniny sú prospešné,“ radí MUDr. Peter Žiak.

Obmedzte fajčenie

Fajčenie cigariet zvyšuje riziko vzniku ochorení, ktoré môžu viesť až k slepote.

Vhodný kofeín

Ak máte syndróm suchého oka, pomôže vám káva. „Kofeín zvyšuje slzivosť a ochraňuje

oči pred vysušovaním,“ dodáva MUDr. Michal Králik, konateľ kliniky UVEA Mediklinik.

„Dávajte si pozor hlavne v lete. Chrániť sa môžete dobrými slnečnými okuliarmi s kvalitným UV filtrom,“ hovorí MUDr. Králik.

Nepodceňujte prácu s počítačom

Keď pracujeme a pozeráme sa na monitor, zabúdame žmurkať a oči sa nám tak vysušajú. Zatiaľ čo obvykle žmurknete asi 20x za minútu, pri práci s počítačom je to len 8x.

Pozor na slabé svetlo

„Pri čítaní má svetlo dopadať na knihu zhora a spoza vás. Pri práci na počítači stlňte jas monitora, aby vás neoslňovalo,“ vysvetľuje MUDr. P. Žiak.

Nechajte si pravidelne skontrolovať zrak

„Čím skôr je diagnostikované ochorenie, tým skôr sa dá liečiť,“ vysvetľuje MUDr. P. Žiak.

Nech vás strach z operácie očí neodradí

Samotný zákrok je pri všetkých operačných metódach kliniky UVEA bezbolestný a výsledok môžete oceniť už po niekoľkých hodinách.



UVEA MEDIKLINIK

KLINIKA, AMBULANCIA
LEKÁREŇ, OPTIKA

ROZDIEL JE VIDIEŤ!

V očnom centre UVEA veľmi dobre vieme, akú dôležitú úlohu zohráva v ľudskom živote zrak. Preto používame len tie najmodernejšie technológie na svete a zamestnávame najlepších lekárov. Nájdete u nás ústretový a odborný prístup k deťom a dospelým.

A	UVEA MEDIKLINIK, S.R.O. ZELENÁ 10888/1A 036 08 MARTIN	T	043/4012600
		W	WWW.UVEA.SK

Zažite skvelý pocit užitočnosti

potrebujú. Pomôcť môžete ako sprievodcovia, ktorí sa prejdú s nevidiacim či slabozrakým na nákup, do kina, divadla alebo len tak

Ak by ste radi svoj voľný čas využili zmysluplne, napríklad pomocou iným, čítajte ďalej. Ponúkame návod, ako sa stať dobrovoľníkom.

Vaše dni sa nápadne podobajú jeden na druhý: zhon v domácnosti, stereotyp v práci, ani chvíľka pre seba. Rozmýšľali ste nad tým, či ste skutočne spokojní?

Ak by ste radi niečo zmenili a spoznali nových ľudí, ktorí vás môžu inšpirovať, staňte sa dobrovoľníkom a zatočte s každodennou sivosťou! Možno by ste si chceli úlohu dobrovoľníka vyskúšať, no chýba vám odhodlanie. Uvažujete, či máte na podobné záležitosti vôbec čas, veď toho máte za celý deň aj tak dosť. No vedzte, že aktívny oddych vám dá určite viac než popoludňajšie leňošenie pred televízorom.

S nevidiacim na nákup

Azda každá nezisková organizácia či občianske združenie víta pomoc dobrovoľníkov s otvorenou náručou. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska



Takto pomáhali dobrovoľníčky na jar v Bratislave.

na tom nie je inak. Ak by ste radi pomohli, stačí skutočne málo. Mnoho nevidiacich žije izolovane, bez rodiny či priateľov. Problémom sú pre nich často aj bežné nákupy potravín. Nevidiaci síce dokážu trafiť do obchodu, no nie je pre nich jednoduché orientovať sa medzi regálmi a vybrať si to, čo naozaj

po meste. Ľuďom so zrakovým postihnutím môžete aj čítať – ani zďaleka nie sú všetky knihy prístupné v audio formáte či v Braillovom písme.

Pomáhajte doma

Nápomocní môžete byť aj pri príprave rôznych podujatí. Napríklad zbierka Biela

pastelka, ktorú ÚNSS organizuje už 12 rokov, by sa bez dobrovoľníkov nezaobišla. Do ulíc s pokladničkami vybiehajú nielen študenti, ale aj tí, ktorí sú pre zbierku nadšení, nechýba im výrečnosť a chuť zapojiť sa do zbierania peňazí. Ak vo svojom okolí poznáte niekoho so zrakovým postihnutím, no nikdy ste ho neoslovili s ponukou pomoci, neváhajte. V každom krajskom meste môžete kontaktovať i Krajské stredisko ÚNSS, kde vašu pomoc privítajú a nájdú vám vhodnú aktivitu, prispôsobenú vášmu životnému tempu.

Aktívny oddych s kolegami

Keď chcete pomáhať bez nároku na odmenu, neznamená to, že musíte nadväzovať priamy kontakt s ľuďmi so zrakovým postihnutím. Ak ste odborníkom v nejakej oblasti, pomôcť ÚNSS môžete aj svojimi vedomosťami! Pracovníci únie sa radi zúčastnia vášho školenia a nechajú si poradiť v akejkoľvek oblasti. Ak ste ostýchaví, môžete pomáhať aj s priateľmi, rodinou či kolegami! Firemné dobrovoľníctvo sa teší stále väčšej popularite a je pravdou, že viac rúk urobí

viac práce. Stalo sa už tradíciou, že únia otvára svoje dvere nielen dobrovoľníkom zapojeným do akcie Naše mesto, ale viacerým spoločnostiam, ktorých zamestnanci chcú pomáhať. Deň strávený dobrovoľnou prácou sa tak stáva zaujímavým teambuildingom.

...

Ak sme vo vás zapálili iskričku dobrovoľníka, neváhajte kontaktovať naše stredisko, ktoré je k vám najbližšie. Prihlásiť sa môžete aj na e-mailovej adrese **pomoc@unss.sk**.

Simona Šípová

Peter Antala je jedným z ľudí, ktorým dobrovoľníctvo učarovalo. Možno vás nasledujúce riadky tiež presvedčia, aby ste sa pridali.

Čo vás motivovalo k rozhodnutiu stať sa dobrovoľníkom?

Bola to moja výborná kamarátka Sue, ktorá je tiež dobrovoľníčkou, a keďže cestovala za prácou do Nórska, tak som si podal prihlášku do Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska.

Ako dlho sa dobrovoľníctvu venujete? S akými činnosťami nevidiacim pomáhate najviac?

Pomáham tri roky. Začalo sa to behaním a plávaním s Petrom a neskôr s Palim. Bývame v Petržalke neďaleko od seba

a ranné plávanie na Draždiaku je úžasným zážitkom.

Zo športových aktivít spomeniem Národný beh Devín, ktorého sme sa zúčastnili dva roky po sebe.

Čo vám dobrovoľníctvo dalo?

Vďaka dobrovoľníctvu si viac uvedomujem, že nie všetky veci sú samozrejmosťou a je toho veľa, za čo som vďačný. Peter a Pali sú úžasní ľudia a sú to moji dobrí priatelia.

Zhovárala sa Simona Šípová

Nitrianske Očko prvé

„A na budúce to budú orientálne tance!“ lúčia sa nevidiace tanečnice a tanečník zo súboru Očko s tlieškajúcim davom. Ten aplauduje a vpredvádza unikátny vystupujúci súbor do šatní. So scénickým tancom Môj deň vystúpili ako jediný súbor v kategórii zdravotne postihnutých.

V spoločnosti desiatok rozžiarených a farebných súborov mažoretiek, street dance i open show spôsobili riadny rozruch. Prvá účasť na celoslovenskom podujatí s medzinárodnou účasťou, prvá medaila. Pohyb bez bariér je tanečná súťaž amatérskych skupín. Cez krajské postupové kolo sa

súbor Očko z Nitry prebojoval do finále, ktoré sa uskutočnilo 18. mája v bratislavskej hale VKP. Tanečný súbor je zložený z desiatich tanečníkov – deviatich žien a jedného muža a pracuje pod vedením trénerky Zlaticy Bielickej a vedúcej Evy Prokopovej. Tanečníci majú zrkovú alebo kombinovanú postihnosť.

S vervou na country

„Žiadne orientálne tance – bude to country,“ rozhodne trénerka Z. Bieliká. Eufória po víťaznom bratislavskom finále ustupuje skúsenosti a realite. Zlatica Bieliká, trénerka detských krasokorčuľarských talentov, spolupracovala v 70. rokoch najskôr v Topoľčanoch a neskôr v Nitre so známou trénerkou Lianou Drahovou. Tentoraz trénerskú skúsenosť smeruje na zrkovo postihnutých. „Nevidiaci človek má problém s orientáciou, nie je preňho jednoduché predstaviť si, ako vyzerá určený pohyb. Pomáhame im dotykmi,“ približuje svoju metodiku tanca pani Zlatica.





Posledné rady pred vystúpením

Na zahraničnej pôde

Po niekoľkých domácich vystúpeniach má Očko za sebou už aj prvé zahraničné. Uskutočnilo sa 3. augusta v rámci projektu Európa pre občanov v meste Sarvaš v Maďarsku. V Sarvaši, ktorý znovu založili Slováci v roku 1722, dodnes žije a tradície udržiava silná slovenská komunita. ÚNSS účasťou prijala pozvanie predsedu Slovenskej samosprávy mesta Tibora Mótyana. Tanečníkov i spevákov Vieru Petrovčinovú z Humenného a Petra Zbranka z Nitry vpredviedal na cestu domov aplauz domácich i hostí z Chorvátska a Slovinska.

Ivana Potočnáková

Slovenské zdravotníctvo (nie)je v Európskej únii

Kartu poistenca s európskou platnosťou vydávala niekdajšia Spoločná zdravotná poisťovňa. Po zlúčení so Všeobecnou zdravotnou poisťovňou sa už vydáva len jedna karta poistenca, ktorá má nahradiť tieto dve zároveň. Nie každý zdravotnícky pracovník však chápe, že aj Slovensko je v Európskej únii.

Po vstupe do ordinácie s teplotou a na tabletkách ma prekvapila zdravotná sestra. Vypýtala si preukaz poistenca. Už v čakárni som zistila, že náš slovenský preukaz poistenca som si zabudla doma. Sestra sa pozrela na tmavomodrý európsky preukaz, ktorý sa výrazne odlišuje od toho slovenského. Vzápätí sa pozrela na mňa so slovami:

„Toto čo máte?“

Odpovedala som jej, že je to európsky preukaz poistenca.

„Ale toto u nás neplatí.“

Vysvetlila som jej, že náš som si zabudla doma, ale ona si stále hovorila svoje. Nakoniec mi ho zobrala a mohla som ísť na vyšetrenie k lekárovi.

Nedalo mi to a keď som prišla domov, snažila som sa zistiť, či mala naozaj pravdu. Nechcelo sa mi veriť, že európsky preukaz poistenca, ktorý by mal platiť vo všetkých členských štátoch Európskej únie, neplatí na Slovensku. Situáciu dal na pravú mieru telefonát do poisťovne. Európske preukazy sú platné aj v Slovenskej republike už od augusta 2011. Je však možné, aby zdravotná sestra nevedela takúto základnú vec?

Chápem, že zákony sa menia, ale podľa vyjadrenia poisťovne je tento zákon platný už takmer dva roky.

Takže, nenechajte so sebou mávať a s úsmevom v ordinácii dokážte, že aj my sme v Európskej únii.

Zuzana Rojíková

Publikované v časopise pre nevidiacich

Mladosť 3/2013

Je fajn, že nevidím...

Určite sa len málokto z nevidiacich nestretol s tým, keď u niekoho neodmysliteľný záchvat ľútosti nad jeho slepotou náhle vystriedalo zmierlivé hľadanie východísk a kladných stránok.

Pri konverzácii je to, samozrejme, rovnako absurdné a nepohodlné ako tá ľútosť, ale niekedy zaujímavejšie. Tak sa vám pokojne môže stať, že starenka, ktorá vás na ulici práve poslala do Lúrd, vzápätí vyhlási niečo v zmysle: „Dobre, že nevidíte, aspoň nevidíte všetko to škaredé a hnusné na svete.“ Inú podobu toto ťaženie zo situácie môže nadobudnúť s kamošom, ktorý je práve zhrozený zo scény z filmu, alebo nebudaj zahliadol neskutočne škaredú ženskú – dobre, že to nevidíš. Možno na tom napokon predsa len čosi bude. A tak som sa v duchu hesla „všetko zlé je na niečo dobré“ spýtala niekoľkých nevidiacich mladých ľudí, aké výhody by na slepote dokázali nájsť. Pravdaže, nemala som na mysli výhody ako lacnejšie cestovné či telekomunikačné poplatky – nič, čo sa za výhody rozhodla určiť spoločnosť a jej sociálny systém. Mala som na mysli pozitívne stránky slepoty, ktoré v ich živote prirodzene vyplynuli, alebo ktoré si ako vidiaci človek vedia predstaviť. Malo by to byť niečo ako reklama, ktorá nedávno v médiách tak húževnato naplňala ľudstvo závišťou, že my nevidiaci môžeme čítať v tme.

Mišeno

Odhliadnuc od spomínanej reklamy, čítanie v noci (v tme) je skutočne výhodou. Tí, čo bývajú doma, to možno ani nepocitujú, ale nám z internátov spolubývajúcim často závidia, že sa môžeme učiť v noci a cez deň sa venovať iným veciam.

Peter

Pred rokmi som pomerne často hrával šach. V knihách

som sa dočítal, že niektorí majstri vedeli hrať simultánne naslepo s viacerými hráčmi. Raz som autobusom cestoval do Čiech s chlapíkom, o ktorom som vedel, že je šachista. Z dlhej chvíle som mu navrhol, aby sme si zahrli, len tak, bez šachovnice. Po nejakých 25 ťahoch som bol v koncoch, nie kvôli pozícii, ale kvôli tomu, že sa mi

všetko nejako začalo pliešť. Podobne som niekoľkokrát podcenil hráča, keď bol nevidiaci. Musím podotknúť, že sa mi to nevyplatilo.

Jožo

Slepému človek možno ťažšie klame. Nemyslím morálne, v tom bude asi rovnoprávnosť, ale skôr tak technicky. Ľudia pri rozprávaní väčšinou dokážu ustrážiť veci ako mimiku, logickosť argumentov, ale zabúdajú na veci spojené s hlasom, rytmom. Asi len dobrý klamár môže oklamať slepého človeka. Myslím si tiež, že ľudia sú v komunikácii po prvotnej fáze dôverčivejší, akoby im slepý človek nemohol ublížiť, a to ich niekedy vedie k tomu, že o sebe povedia veci, ktoré by možno vidiacemu človeku nepovedali. To asi nebude vždy výhoda, človek si môže vypočúť aj dosť hrozné veci.

Barbara

Výhoda slepoty je, že daný šťastlivec nikdy nepodlieha zrakovým lákadlám (ako

napríklad obrovské regále plné neuveriteľných sladkostí – je ľahšie byť potom askétom) a zrakovým klamom (nepostihne ho psychické strádanie, keď je smädný a v blízkosti sa objaví fatamorgána). Dobré sa mu kedykoľvek a kdekoľvek podriemkava, lebo spravidla vyzerá ako pohrúžený do témy. Vynikajúco sa koncentruje (zrak hrozne nasáva všeličo, čo je nepodstatné). A naozaj, nevidiaci od narodenia sú navonok „nečitateľní“. Vynikajúce pri „horúcich bodoch“ problémov – prezradenie vnútorných pochodov je minimálne. A „nezrak“ je o väčšej medziludskej telesnej dôvernosti – radšej sa ťa dotknem, aby som vedela, že ma vnímaš. To je jednoznačne pozitívne, lebo to urýchľuje komunikáciu, proces zblíženia.

Erik

Výhody slepoty oceňujem najčastejšie vtedy, keď vďaka nej stretnem nejakého zaujímavého človeka, na ktorého by som sa s funkčnými očami nikdy nemusel obrátiť. Z takéhoto

náhodného kontaktu môžu vzniknúť nečakané objavy, náhody a zistenia. Vďaka slepote som sa dozvedel neskutočné veci.

Ďalšia výhoda je dosť absurdná. Slepý človek je ušetrený všetkých vizuálnych prejavov súcitu, opovrhnutia, výsmechu a podobne. „Keby si vedel, ako sa tí ľudia na teba pozerajú, ako uskakujú, aké bojzlivé a ustrašené pohľady hádžu...“ hovorí mi niekedy môj vidiaci sprievodca. Nijako sa ma to nedotýka, neregistrujem to. Väčšina vidiacich sa veľmi intenzívne zamestnáva svojím výzorom. Považujem za výhodu, že moja vizáž je mi ukradnutá a nemusím sa trápiť jej prácnym vylepšovaním. Pravda, poznám pár slepých báb, ktoré sa snažia s tým niečo robiť, ale zdá sa mi to riskantné, keďže bez vidiaceho poradcu nemôžu dosť dobre posúdiť výsledok.

A ešte čosi.

Možno aj moja slepota prispela k tomu, že nie som rasista, alebo aspoň nezízam na nejakého exoticky vyzerajúceho človeka, náhodne prechádzajúceho po ulici.

Želmíra Zemčáková

Mladosť 2/2003

Slepý kominár

Niekedy si želim, aby slepci ľuďom prinášali šťastie. Také hlúpučké, vymyslené, magické, ako nosia kominári. Kominárov už aj tak ubúda. Keby niekto stretol na ulici nevidiaceho a chcel by, aby mu to prinieslo šťastie, musel by napríklad preskočiť jeho bielu palicu. Hlúposť, čo? No dobre, tak niečo menej nebezpečné. Napríklad by mal šťastie ten, na koho sa slepec „pozrie“, teda na kom spočinie jeho blúdiaci pohľad. Alebo by stačilo slepca iba stretnúť a rýchlo si poškríabať nos alebo si v duchu povedať „slepec, klepec, Sverepec“. Koľko rozpakov, zmiešaných pocitov, ľútosti či iných otravných emócií by sa zmenilo na obyčajný úsmev a pocit očakávania niečoho výnimočného.

„To máte od narodenia?“

„Ale nie, šťastie nosím len

od úrazu, už to budú štyri roky.“

No a, samozrejme, šťastie by si prinášali aj nevidiaci navzájom, veď za súčasných podmienok jeden slepec ani nevie, či náhodou nestretol kominára.

No dočerta, ja si tu meditujem a zatiaľ sa mi palica zaborila do niečoho mäkkého. Fúj, toľko šťastia! Rýchlo ho vyšúchať niekde medzi štvorlístkami.

Sean, Mladosť 3/2011

Zážitok z múzea aj bez zraku

Spoločenský život ľudí so zrakovým postihnutím nie je len o vysedávaní za počítačom alebo čítaní audiokníh. Tiež radi navštívia zaujímavú výstavu v galérii či múzeum. Podmienkou je ich prístupnosť.



**VODÁRENSKÉ
MÚZEUM**

V súvislosti s prístupnosťou kultúry pre nevidiacich a slabozrakých pripravuje ÚNSS v novembri konferenciu Prístupnosť múzeí a výstav osobám

so zrakovým postihnutím, prostriedok ich spoločenského začleňovania a informovanosti. Jej cieľom je odborne podporiť sprístupňovanie múzeí a výstav a tiež ukázať, že tento krok je užitočný pre všetkých bez rozdielu.

Stačí málo

Mnoho expozícií, ktoré sú upravené pre potreby návštevníkov so zrakovým postihnutím, zaujmú aj širšiu verejnosť – obrazy, ktoré sa dajú ohmatať, miniatúry

Miniatúra chorvátskej Puly je zaujímavá pre vidiacich aj nevidiacich.



a repliky vystavených predmetov. Často stačí drobná úprava – dodanie popisu v Braillovom písme, možnosť dotknúť sa exponátov, vytvorenie 3D modelu, vďaka ktorému si nevidiaci môžu napríklad veľkosť a tvar opisovanej budovy predstaviť. Dôležitý

je aj spôsob výkladu, ktorý sprievodca expozíciou pre nevidiacich zvolí, a prístupné dokumenty – v elektronickej

verzii a v Braillovom písme pre nevidiacich a vo zväčšenej čiernotlačí pre slabozrakých. -red-

Konferencia sa bude konať 12.–14. novembra v priestoroch Vodárenského múzea BVS v Bratislave. Zaujímavé informácie ponúka aj webová stránka www.architektonickebariery.sk.

Hra prstov na papieri

Zvuk tancujúcich končekov prstov po stránkach dopĺňa ťukanie na Pichtovom písacom stroji. Aj o tom bude súťaž v čítaní a písaní Braillovoho písma v Levoči.



Dostať sa do finále súťaže nie je jednoduché. Prebojujú sa sem len víťazi jednotlivých krajských kôl, ktorí dokážu čítať a písať Braillovo písmo najrýchlejšie. Výber vo všetkých ôsmich krajoch sa

uzatvoril ešte na jar, finálové súboje sa budú odohrávať 26.–27. októbra v Levoči. Pod dohľadom odbornej poroty predvedie svoj výkon vyše 20 súťažiacich.

-sisa-



Vajanského 72/4
058 01 Poprad
www.muzeumpoprad.sk

pozýva na výstavu

Kniežacia hrobka z Popradu

**Konzervácia
2008–2012**

Výstava potrvá

**od 17. 7. 2013
do 31. 1. 2014**

Chvála smiechu

Pod týmto názvom vyšiel v českom slepeckom časopise Zora článok, v ktorom sa okrem iného píše:

„Ako je známe, humor, vtip a smiech uzdravujú často účinnejšie než celá medicína. Pri smiechu sa svaly v tvári náhle uvoľnia, bránica sa striedavo napína a povoľuje, rovnako ako brušné a hrudné svaly. Tepová frekvencia sa dočasne zvýši a do krvi sa okamžite vyplaví imunoglobulín A. Fyziologické symptómy smiechu skrátka prospievajú telu i duši.

Ale čo vtipy na účet vlastného hendikepu?

Väčšina ľudí so zrakovým postihnutím s tým nemá problém. To skôr okolie nevie,

ako na takéto žarty reagovať. Prakticky nevidiaca pedagogička Ústavu špeciálne pedagogických štúdií Palackého univerzity v Olomouci Kateřina Stejskalová hovorí:

„Takéto vtipy sú dôkazom, že sme súčasťou spoločnosti a poslucháči pochopia dôsledky a limity zdravotného postihnutia.“

Ďalej dodáva:

„Mnohí takýto vtip môžu považovať za cynický. Je to ale dôsledok toho, že to bolo dlho tabu.“ Pani profesorka sa nevyhýba ani čiernemu humoru.

„To, že je náš humor čierny, je len dôkazom, že realitu tak čierne nevidíme. Lepšie dobrý vtip ako zvolanie: Pustite tú slepú sadnúť!“

Zora 12/2013

• *Cestoval som s priateľkou v MHD. Popri debate ma upozornila, že na najbližšej zastávke vystupujeme, tak som sa chcel postaviť. Namiesto madla som sa však zachytil žltého šálu na hrudníku korpulentnej spolucestujúcej. Padla facka, teta na mňa skríkla, že som „úchylák“, ktorý si dovoľuje, aj keď má vedľa seba priateľku. Keď som vytiahol bielu palicu, dotyčná skonštatovala: „Navyše je ešte aj slepý!“ To už ale bola „verejná mienka“ na mojej strane...*

• *Sedím si na školskej toalete, uvažujem o najbližšom „cviku“, keď do susednej kabínky niekto vojde a pozdraví: „Ahoj.“ Tak som sa slušne odzdravila. „Čo robíš?“ pýta sa tá duša zhovorčivá, tak som odpovedala. A takto to šlo asi päť minút, kým dievča v susednej kabínke neskonštatovalo: „Vieš čo? Zavolám neskôr, v susednom záchode je nejaká trúba, čo si myslí, že sa rozprávam s ňou.“ Zmizla som ako smrad z gatí, ale vždy, keď som dotyčnú v budove fakulty stretla, musela som sa pousmiať.*

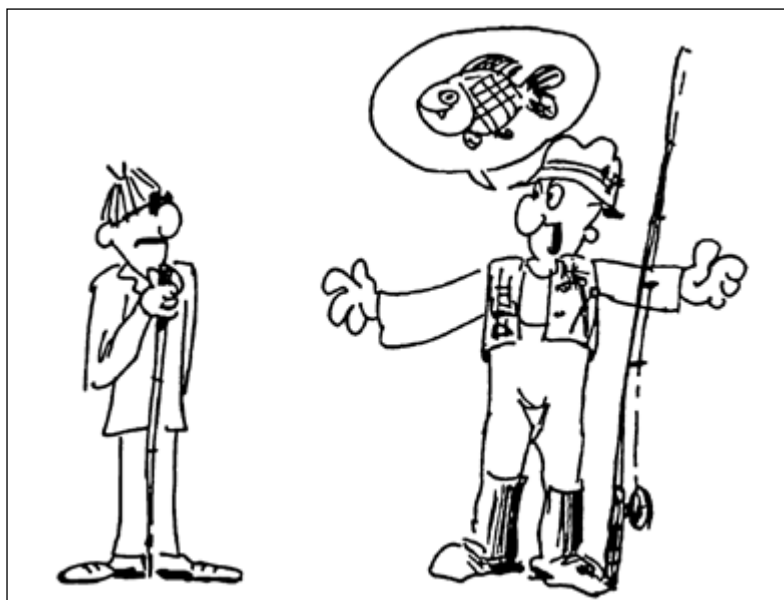
• *S kamarátkou sme boli na úrade niečo vybavovať. Jedna vidí „lepšie“ ako druhá. Vošli sme do výťahu, kde jednu stenu tvorilo zrkadlo. To sme si ale spočiatku nevšimli. Už sme boli hore, keď mi moja sprievodkyňa tíško hovorí: „Počkáme, kým vystúpia hentie dve baby a pôjdeme aj my.“ A ukázala im, že môžu ísť. Lenže jedna z nich ukázala rovnaké gesto... Tak sme sa pohli, ony tiež. Vtom sa moja sprievodkyňa strašne rozosmiala a hovorí mi: „Vypadnime! To je zrkadlo!“*

Zozbierala Ervína Balašková

Milan Antal (61), nevidiaci masér zo žilinskej nemocnice, disponuje unikátnou zbierkou tzv. slepeckých vtipov, ktorých už zhromaždil vyše tisícky. Priatelia ho presviedčajú, aby ich vydal knižne. Podľa M. Antala ešte vraj nenastal ten správny čas. Do OKAmihu nám však niekoľko vtipov zo svojej zbierky venoval.

M. Antal na Slovensku roky vedie kluby masérov a užívateľov výpočtovej techniky so zrakovým postihnutím. Ako prvý nevidiaci získal tzv. „vodičák na počítač“. Tak ako nevidiaci atléti a lyžiari behajú pomocou vodiča navigátora, tak on s pomocou vidiacej manželky retušuje fotografie. Svojho času si vyrobil pedál k elektrickej vrtačke na spomalenie rotácie, aby mal pri práci obe ruky voľné, a tým čiastočne eliminoval chýbajúci zrak.

Josef Zbrank



Táááku veľkú rybu som chytil!

Kresba: Štefan Dredan

...

V očnej optike si starší pán vyberá rám na okuliare.

„A tento koľko stojí?“ pýta sa.

„3000 korún,“ odpovedá pracovníčka.

„To je veľa,“ nespokojne vraví zákazník.

„Potom by tu bol za 2500,“ ukazuje mu pracovníčka ďalší.

„Aj to je drahé,“ namieta pán a dodáva, „tolko peňazí nemám.“

„Tento je za 1300,“ ponúka mu ďalší rám.

„A lacnejšie už nemáte nič?“ sklamané sa pýta zákazník.

„Ale áno,“ dodáva pracovníčka a zo skrine vyberá bielu paličku.

...

V stajni sa zhovárajú dva slepé kone. Prvý navrhuje:

„Už by sme mohli aj my skúsiť Veľkú pardubickú.“ Druhý odpovedá:

„Nevidím žiadnu prekážku.“

...

„Tak čo, Jana, bolia ťa po tej operácii ešte oči?“

„Neviem, nechali si ich v nemocnici na pozorovanie.“

...

Zhovárajú sa dvaja slepci:

„Predstav si, keď som sa vrátil včera večer z nemocnice, uvidel som hviezdy.“

„To ťa naozaj vyliečili?“

„Nie, iba som tresol hlavou do zárubne.“

...

Do lekárne príde zákazník a žiada magistra: „Prosím si fľaštičku bórovej vody.“

Magistra mu jednu fľaštičku predá a zákazník spokojne zaplatí a odíde. Asi po mesiaci príde do tej istej lekárne pán s bielou slepeckou paličkou a s čiernymi okuliarmi na očiach. Habká, kým nájde pult. Potom vraví magistre:

„Pred mesiacom som si od vás chcel kúpiť fľaštičku bórovej vody, ale vy ste mi namiesto nej predali kyselinu sírovú.“

„To mi je veľmi ľúto,“ vraví magistra, „ale v tom prípade musíte ešte 7 korún doplatiť!“

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

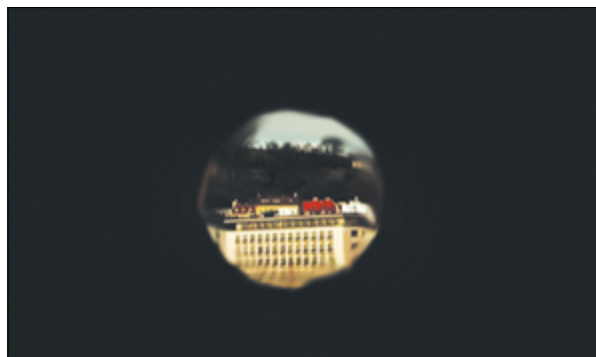
Ako „vidia“ nevidiaci

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:



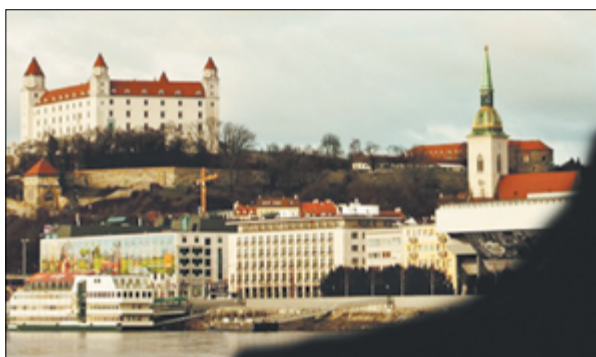
Diabetická retinopatia

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 šedým 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.