



Časopis nevidiacich pre vidiacich

# KAMih

Vydáva Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska • ročník 3. • číslo 1 • 17. 9. 2014

Nie luxusná dovolenka alebo drahé auto – bežný deň bez prekážok a bariér je snom nevidiacich a slabozrakých ľudí. Aby sa stal skutočnosťou, organizuje Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska už 13 rokov verejnú zbierku

BIELA PASTELKA

## pomáha nevidiacim vrátiť sa do života

Pokračovanie  
na 30. strane

Zodpovedá  
zásadám  
jasnej  
tlače



Foto: Norbert Grosz

# Komunikácia nemá limity

Pred dvoma rokmi ma oslovili skvelí ľudia s veľkým srdcom a ochotou pomáhať druhým s ponukou na odbornú spoluprácu pri vydávaní tohto časopisu. OKAmih má hlbokú myšlienku – chce upozorniť verejnosť na to, že nevidiaci napriek zrakovému hendikepu dokážu pracovať či športovať. Potrebujú k tomu „partnerov“, ktorí ich naučia orientácii v priestore a sebaobsluže. Potrebujú sa naučiť viesť samostatný a nezávislý život.

Vo svojej oftalmologickej praxi sa stretávam s pacientami, ktorí majú zrakové

postihnutie, rozhodla som sa preto ponuku prijať. Chceme byť nápomocná tým, ktorí trpia očným ochorením, radou a vysvetlením aj mimo ambulancie, aj mimo pracovného času. Vďaka komunikácii s ľuďmi z Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska som sa naučila základné pravidlá ako viesť zrakovo postihnutého, ako mu ponúknuť stoličku, ako pomôcť optickou pomôckou. Ale predovšetkým – pochopila som filozofiu vzťahu vidiaci – nevidiaci. Byť blízko pacientovi nielen odbornou



radou, ale i radou ako s poruchou zraku žiť a zachovať si určitú kvalitu života. To je hlavná myšlienka spolupráce našej kliniky a ÚNSS. Ako prví v rámci Slovenska sme priamo na Očnej klinike SZU a UNB v Bratislave na Antolskej ulici vytvorili konzultačné centrum pre pacientov so zrakovým postihnutím, ktoré vedú špecialisti z ÚNSS. Toto miesto je dôkazom, že spolupráca a vzájomná komunikácia nemá limity. Na rozdiel od medicíny, ktorá napriek veľkému technickému pokroku niektoré ochorenia stále nevie vyriešiť.

členka redakčnej rady, primárka  
na Očnej klinike SZU a UNB

## Spoznajte jasnú tlač

Ide o metódy sprístupňovania tlačenej 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 a lesknúť sa, **kontrast** medzi textom a podkladom by mal byť čo najvyšší, **písmo** – dôležitý je jeho typ, váha a veľkosť (minimálne 12°) **vzhľad a rozmiestnenie textu** – ideálne je zarovnanie doľava a rovnaké medzery medzi slovami

## Preventívne vyšetrenia odhaľujú zrakové chyby škôlkarov

# Umením konať dobro

**Bezplatné skriningové merania bezdotykovým prístrojom Plusoptix, ktoré robí ÚNSS v tomto roku v materských školách, s vysokou mierou spoľahlivosti odhalia existujúce alebo začínajúce vývinové poruchy zraku detí. Ukazuje sa, že až 19% škôlkarov môže mať problém so zdravím očí. Nebyť tejto prevencie, astigmatizmus, tupozrakosť či škuľavosť by u nich očný lekár odhalil až v školskom veku.**

### Sochy zo skla

Dobročinné podujatie Piaty večer dobra pripravila výtvarníčka Gordana Turuk na sklonku minulého roka. Práce detí so zrakovým postihnutím Lucky, Stanky a Mišky a ich zdravých kamarátov vznikli v ateliéri výtvarníčky v bratislavskom Lamači. Sochy anjelov zo skla, ktoré dozdobila drahými kovmi a listrami Gordana Turuk, obdivovali na charitatívnom večere dve stovky hostí. Predaj a dražba diel vyniesli celkom 45,5 tisíc €. Účel ich použitia bol jednoznačný: nákup a prevádzka prístrojov, ktoré budú slúžiť na včasnú

diagnostiku zrakových porúch detí v materských školách.

Záštitu nad podujatím i projektom prevzala ministerka zdravotníctva Zuzana Zvolenská. Únia nevidiacich, rekapitulujúc výsledky pilotných meraní v Košickom, Bratislavskom a Nitrianskom kraji, má ambíciu vyšetriť zrak detí v materských školách na celom Slovensku. Podarí sa jej to?

### Zdravé oči už v škôlke

Na májovej tlačovej konferencii ÚNSS ohlásila tohtoročný cieľ: navštíviť



*„Som šťastná, že vďaka umeniu môžeme konať dobro,“ odovzdáva šek s priamym výťažkom večera výtvarníčka Gordana Turuk do rúk Josefa Zbranka, podpredsedu ÚNSS (vľavo).*

**Záštitu nad podujatím prevzala ministerka zdravotníctva Zuzana Zvolenská, moderátormi večera boli Andrea Pálffy-Belányiová a Roman Juraško.**

do konca roka 95 materských škôl a vyšetriť 6000 detí. Z výsledku sa rodič dozvie, či je potrebné absolvovať vyšetrenie u očného lekára. Pri vývinových poruchách zraku detí len včasné odhalenie umožňuje efektívnu liečbu. Problémy sa často prejavia až príchodom do školy, kedy je na zrak dieťaťa kladený väčší dôraz. Vtedy je však pravdepodobnosť vyliečenia zrakovej poruchy veľmi malá.

*„Na Slovensku máme dostatok špecialistov, modernú medicínsku techniku, lieky aj pomôcky, ktoré zabezpečia najmenším pacientom kvalitnú zdravotnú starostlivosť. Základom je však dokonalá prevencia, ktorú práve projekt ÚNSS zabezpečuje,“* oceňuje cieľ meraní ministerka zdravotníctva Zuzana Zvolenská. Odbornou garantkou projektu je Marta Ondrejková, hlavná odborníčka MZ SR v odbore oftalmológia.

## Dopyt prevyšuje možnosti

Po spustení série meraní a zapojení mediálne známej tváre do kampane – ambasádorkou projektu sa stala moderátorka Aneta Parišková – sa roztrhlo vreco s telefonátmi a e-mailami riaditeľiek materských škôl i rodičov: prídte merať aj k nám!

Ľudské i finančné kapacity ÚNSS dovoľujú v tomto roku navštíviť necelú stovku škôlok. Na Slovensku je



**Čím neskôr sú vývinové poruchy zraku odhalené, tým sa znižuje šanca na ich úplné odstránenie. Následky môžu pretrvávať počas celého života. Autorefraktometer Plusoptix tomu pomôže zabrániť.**



### **Vidí vaše dieťa dobre?**

prítom takmer 3000 štátnych, súkromných a cirkevných materských škôl.

*„Po zakúpení troch prístrojov Plusoptix z výťažku Piateho večera dobra Gordany Turuk aj v nasledujúcich rokoch sústredíme sily na získavanie prostriedkov na ich prevádzku,“* ubezpečuje Tatiana Winterová, riaditeľka ÚNSS.

Pre organizáciu združujúcu nevidiacich a slabozrakých a poskytujúcu im služby to je celkom veľké sústo. Na tento druh preventívnej práce neexistuje priama štátna alebo samosprávna podpora, grantové možnosti inštitucionálnej pomoci sú



***Dievčatká so zrakovým postihnutím Lucka a Stanka (zľava) maľovali anjelov spolu s Gordanou Turuk.***

obmedzené. Za každú sponzorskú či donorskú pomoc bude ÚNSS vďačná. Aj vďaka nej môže pomôcť

zachrániť zrak tým najzraniteľnejším – deťom.

**Ivana Potočnáková**

**Foto: archív ÚNSS, Pavol Mora**

## Čo je Plusoptix?

- autorefraktometer, celosvetovo uznávaný prístroj na vyšetrenie zraku u detí
- neinvazívne bezdotykové a bezbolestné vyšetrenie
- vyšetrenie nemá žiadne vedľajšie účinky a žiadne negatívne následky na zdravie dieťaťa
- binokulárne meranie (obe oči sa vyšetrujú súčasne)
- vyšetrenie trvá iba niekoľko sekúnd

## Vidí vaše dieťa dobre?

Podľa európskych štúdií 18–20 % detí nevidí dobre. Len 5–8 % bolo už na prehliadke u oftalmológa. Zrak je najdôležitejším zmyslom vnímania. 80 % všetkých informácií prechádza cez oči. Dieťa nevie odhadnúť, či mu tento zmysel funguje – nevie, čo znamená „zle vidieť“. Chýba mu porovnanie a navyše – zlé videnie nebolí. Deti môžu vyrovnať očné poruchy až do 4–5 dioptrií bez toho, aby to niekto spozoroval.

## Pozor na varovné signály

- dieťa vie len pomaly alebo vôbec nevie rozoznať predmety v diaľke
- kladie si knihy alebo hračky celkom pred oči, aby ich videlo ostro
- sťažuje sa na bolesti hlavy, pálenie očí
- nemá dlhú koncentráciu pri hre do blízka, je rýchlo unavené
- často žmurká alebo drží hlavu šikmo
- očka má začervenané a slzia
- dieťa má problém s koordináciou po línii ruka–oko, často siahne vedľa, potkýna sa

## 13 terapeutov

S finančnou podporou spoločnosti Novartis vyškolila ÚNSS v akreditovanom kurze 13 zrakových terapeutov z radov svojich odborných pracovníkov na prácu s autorefraktometrom a vyhodnocovanie skriningových vyšetrení. Na internetovej stránke zverejňuje aj zoznam spolupracujúcich očných lekárov vo všetkých regiónoch Slovenska.

## Najčastejšie očné poruchy detí

**Ďalekozrakosť** (hyperopia): deti vidia relatívne dobre do diaľky, ale majú problémy s videním do blízka

**Krátkozrakosť** (myopia): deti vedia zrakom rozlišovať do blízka, ale na diaľku sa im javia predmety neostro

**Astigmatizmus:** rohovka je nepravidelne zaoblená

**Strabizmus** (škúlenie): jedno alebo aj obe oči majú zlé postavenie kvôli určitej očnej poruche alebo slabým očným svalom. Je to viac ako chyba krásy.

**Amblyopia** (tupozrakosť): podvedomé potláčanie menej kvalitného vnemu v horšie vidiacom oku, aby sa eliminoval jeho rušivý vplyv na vnímanie lepšie vidiacim okom. Ide o nedostatočné rozvinutie binokulárneho videnia (videnia oboma očami), ktoré je spôsobené rozdielom zrakovej ostrosti pravého a ľavého oka – **anizometriou**.



Viac informácií o projekte, harmonogram meraní v jednotlivých regiónoch i informáciu o možnostiach individuálnych vyšetrení nájdete na hlavnej stránke [www.unss.sk](http://www.unss.sk) pod bannerom Zdravé oči už v škôlke.



**Ambasádorkou projektu**  
**Zdravé oči**  
**už v škôlke**  
**je televízna moderátorka**  
**Aneta Parišková.**

„Vždy rada podporím dobrú myšlienku. A táto je nielen dobrá, ale je pre mňa

priam šitá na mieru. Mám troch synov v predškolskom veku a ďalších 23 detí

v škôlke, ktorú riadim. Všetkým deťom sme už s ÚNSS očká zmerali a v niektorých prípadoch odporučili vyšetrenie u očného lekára. Veď čím skôr sa odhalí zdravotný problém, tým je väčšia šanca na jeho vyriešenie,” hovorí Aneta Parišková, ktorá projekt prijala s nadšením.

Aneta absolvovala vyšetrenia so „svojimi“ deťmi v škôlke, starostlivo dohliadala na plynulosť procesu. Malých neposedníkov brala na kolená, potrebnú chvíľku sústredenia navodzovala riekankami či úryvkami z rozprávok. S deťmi to jednoducho vie.

Čím je pre ňu táto práca? „Veľmi ma teší a naplňuje. Škôlka je moje hobby, ktorému sa venujem s nadšením a láskou.”

Tvár kampane verejnoprospešného projektu Zdravé oči už v škôlke je súčasne tvárou elektronického média. Aký je v tom rozdiel? Je podpora komerčného produktu iná? „Tento projekt je neziskový a veľmi užitočný. Vždy rada podporím dobrú vec. A táto aktivita medzi ne určite patrí.”

-red-

Foto: TV JOJ



**Nevidiaca sochárka zanecháva stopy od východu Slovenska po západ Čiech**

# Hlina mi vonia dažďom

**Keď v dvadsiatich dvoch rokoch príde človek o zrak, zrúti sa mu svet. Bola hlina tým brlohom, do ktorého ste sa utiekali pred svetom a možno aj sama pred sebou? Zhovárame sa s Mariannou Machalovou Jánošíkovou (42), nevidiacou sochárkou. Pochádza z Michaloviec, s manželom Petrom a dcérou Eliškou žije a tvorí vo Valašskom Meziříčí.**

Strata zraku prichádzala postupne, učila som sa viac spoliehať na hmat a sluch. Keď som sa jedného dňa ocitla v tme, nebola som nepripravená. Absolvovala som výcvik v rehabilitačnom stredisku. Tam som zistila, že aj nevidiaci môžu viesť plnohodnotný život, ak o to stoja. Dá sa žiť aj spôsobom: som nevidiaca, nič nemusím.

Alebo nemôžem, všetci mi pomáhajte. Ja so svojím životom robím to najlepšie, čo môžem. Moja rodina, rodičia i brat ma v tom veľmi podporovali. Mama mi dala do rúk hlinu a ja, ponoriac do nej ruky, som zabudla na celý svet. Zrazu som mohla svoje myšlienky zhmotniť. Vo svete vidiacich som sa v tom čase cítila neisto,

a pomocou hlíny som si akoby tehloou po tehle vybudovala múr a potom dom-hrad. Nie ako izoláciu, ale zázemie, istotu, kam môžem pozývať aj iných.

**Vravíte, že hlina vám vonia dažďom. Prečo práve dažď?** V mojej predstave by základná jednotka vône mohla byť hlina a voda. Jedno bez druhého by nebolo nič, spolu dajú jedna druhej život. Všetko rastie z vlhkej hlíny. Je to úžasná vôňa. Cítim dych zeme, vôňu lesa, keď prší, vôňu mora a vietor, čo ju nesie k mojej tvári. To všetko cítim, keď sedím doma vo svojej



dielni. Mám aj svoje miesto, kde je tá vôňa priam hmatateľná. Je to v Tatrách, v Polianke. Volám ju Polianková vôňa. Pamätám si ju z obdobia, keď som ešte videla. V pamäti mi zostal aj naskenovaný obraz každej žilky listu, dreva a rieky. To všetko si teraz môžem vyvolať, kedykoľvek chcem.

**Mnohé z vašich diel, to ste vlastne vy – „zakliata“ v hline. Kde, v čom okrem seba, hľadáte inšpiráciu pre svoju tvorbu?**

Cítim potrebu stvárniť to, čo som prežila. Svet radosti i smútku. Modelujem svet z pohľadu ženy. Ak ma niekto na vernisáži osloví, že ho

niektorá socha zaujala, rozplakala, cíti akoby to bolo o ňom, je to pre mňa zadosťučinenie, ocenenie mojej práce. Rada stvárňujem ľudské telo, ale aj trebárs živelnú jašteričku – symbol okamihu, zážitku. V rámci osobnej terapie vznikla socha s dierami po celom tele – Trápenie. Vyžalovala som sa hline. Ona veľa znesie.

**Svoju lásku k sochám, k tvorbe z hliny si nenechávate iba pre seba, posúvate ju ďalej. Prezradte viac.**

Príjemné s užitočným spájam v práci v keramických kurzoch v základných a materských školách i materských

centrách, kde pracujú malé deti spolu s mamkami. Aj v mojom ateliéri je často niekto, kto má záujem o modelovanie. V ostatnom čase sa najviac venujem jednej nádejnej 3-ročnej sochárke, mojej dcérke Eliške. Najradšej tvorí dáždovky a snehuliakov.

**Dvadsať rokov miesiť a tvoriť z hliny znamená zanechať aj nemálo odtlačkov. Myslím nielen sochy, artefakty, ale aj výstavy. Kde všade možno stretnúť vaše stopy?**

Hlinené stopy zanechávam od východu Slovenska až po západ Čiech.

Za posledných 9 rokov je to asi 20 výstav. Za ostatné tri roky som štyrikrát vystavovala v Prahe. Pre mňa veľmi prestížna bola výstava na Staromestskej radnici pod orlojom. Pre niektoré nadácie vytváram sochy, z ktorých výťažok v dražbe je použitý na pomoc nevidiacim. Niektoré výstavy sú predajné, moje práce sú aj v súkromných zbierkach. Pár ich je aj v štátnej galérii v Jihlave v trvalom depozite. Je to dobrý pocit, keď si predstavujem, že raz možno moja práca bude vedľa diela niektorého známeho autora.

Gabriela Rerková  
Foto: Norbert Grosz



*Po celý polrok vystavovala Marianna Machalová Jánošíková v historickej radnici v Levoči. Jej nedávna výstava Vidieť rukami s podtitulom Výstava, ktorej sa musíte dotýkať, vzbudila veľký záujem verejnosti. Je dôležité, aby sa taktilné výstavy a expozície prístupné nevidiacim stali prirodzenou súčasťou slovenského kultúrneho života.*

**Prakticky nevidiaca Veronika: uchopte to, čo vás naplňa a rozdáajte radosť**

# Stáť na vlastných nohách

**KUMŠT. Jedno slovo, päť písmen. Pre slabozrakú Veroniku Chudjakovú (42) z Lučenca však znamená oveľa viac. Všetko, do čoho sa pustí, má jediný cieľ – aby na konci snaženia bolo za ňou niečo vidieť. A vidieť toho dosť.**

**Kultúra, Umenie, Múza, Štýl, Tvorivosť.** Najst' a zoskupiť slová, ktoré budú vystihovať snaženie a súčasne poniesú jasné posolstvo, nie je jednoduché. Pani Veronika hľadala a našla. Ako produkt vytvorila a už ôsmy rok organizuje tvorivé kurzy pre ľudí so zrakovým postihnutím. Hodvábne čarovanie, maľované pohľadnice, hodváb vypnutý na drôte. Vyštudovala etnológiu na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre a zaujíma ju všetko, čo sa akýmkoľvek spôsobom dotýka remesiel, drôtu, košíkárstva, ľudových zvykov a obyčají. Odborným príspevkom Animácie v tradičnom prostredí netrardičnou formou prispela

k vydaniu zborníka Animačné aktivity medzi teóriou a praxou.

## Učili sa všetci

Sama má zrakové postihnutie, napriek tomu – či práve preto? – organizuje kurzy a tvorivé dielne pre ľudí s rovnakým životným údelom.

„Keď sme v lučeneckej Základnej organizácii ÚNSS v roku 2006 vymysleli s predsedníčkou Renatou Oláhovou prvé tvorivé dielne, mali sme malú dušičku. Budú mať naši členovia vôbec záujem o takéto aktivity? Mali. Účastníci tvorivých aktivít nachádzali motiváciu nielen pre ďalšie stretnutia, ale objavili aj zvyšky svojho zraku a našli spôsob ako s nimi

pracovať. A čo je najdôležitejšie – tešili sa, že veľký podiel práce urobili samostatne. Tak sme sa učili vlastne všetci,“ spomína na kurzové začiatky Veronika. Účastníci dielni sa učili novým postupom a technikám a práci s materiálmi, ku ktorým sa zrakovo postihnutý človek len tak nedostane. Organizátorka kurzov sa učila vnímať ich pocity, potreby, radosť i súkromné starosti. „Odpoveď na otázku: prečo? je skrytá v príbehoch a životoch zrakovo postihnutých ľudí, ktorí napriek postihnutiu nechcú zostať medzi štyrmi stenami. Je skvelý pocit vedieť, že odovzdaním zručností a vedomostí môžeme pozitívne ovplyvniť život iného človeka.“



*Pani Veronika pracuje s rôznymi technikami, z jej rúk vychádzajú košíky, dekoratívne predmety z pedigu i maľované hodvábne šatky.*

## Na vlastné nohy

Po neúspešnom pokuse o zriadenie chráneného pracoviska si Veronika Chudjaková pred rokom otvorila živnosť. Prežiť v samostatnom podnikaní nie je jednoduché. Pre človeka s postihnutím dvojnásobne. Aká cesta viedla k momentu rozhodnutia postaviť sa na vlastné podnikateľské nohy?

*„Základom bolo, že ľudia pozitívne reagovali na ponúkané aktivity. Tým sa menil, napredoval a rozvíjal aj obsah jednotlivých tvorivých stretnutí. S vylepšeniami prichádzala potreba vedieť viac aj z iných, súvisiacich oblastí – rozhodla som sa študovať na vysokej škole. Bolo mi jasné, že robím veci, o ktoré je síce záujem, avšak financovanie je neisté. Napriek tomu som sa rozhodla skúsiť to sama,“* hovorí o svojej ceste k podnikaniu etnologička.

Neprestrel sa pred ňou automaticky červený koberec a nestretla sa len s úspechmi. Avšak ostatným ľuďom s postihnutím rada posielala odkaz: nájdite svoj spôsob sebarealizácie a robte tým zároveň radosť iným.

## Základom je súzvuk

Základná organizácia v Lučenci patrí medzi najaktívnejšie v ÚNSS.

Veroniku naplňa tvorba, realizácia i finalizácia rozvojových projektov. Sú pre ňu istým druhom pozitívneho adrenalínu. Nápad, príprava, riešenie rozpočtu, plánovanie termínov, nepredpokladané situácie a nekonečné množstvo rozhovorov a telefonátov jej dodávajú energiu.

*„Spolková činnosť však nie je len o veľkých projektoch,“* zamýšľa sa Veronika Chudjaková. *„Nič z toho, čo sme zrealizovali v Lučenci, by nebolo možné bez ľudí okolo nás. Základ je v súzvuku všetkých zainteresovaných.“* Jej srdcovkou je

organizovanie benefičných koncertov.

V Lučenci žije s rodinou, má dcéru a syna. V ostatnom čase sa venuje pomoci a poradenstvu v oblasti ochrany spotrebiteľa vo Fénixe – združení na ochranu a presadzovanie ľudských práv. Je večná optimistka. *„Niektorých to hnevá, mne to však pomáha prežiť. Som nesmierne vďačná za svoju rodinu, priateľov a mnohých pozitívne naladených ľudí, ktorí sa prepletli mojím životom,“* uzatvára Veronika.

Ivana Potočnáková

Foto: Cesta svetla – Patrícia Chudjaková a archív ÚNSS



*Kúsok látky, drôťiku či papiera sa dokáže premeniť na darček. V lučeneckých tvorivých dielňach sa rodia v rukách nevidiacich.*

Nevidiaci herci vyrazia čoskoro za hranice

# Divadlo, kde zrak nehrá žiadnu rolu

**Plagát na dverách Štúdia 12 oznamuje: George Tabori, Jubileum – premiéra. Prvá scéna, dej sa rozvíja. Nezainteresovaný divák si pod chvíľkou všimne: v tomto divadle je niečo inak ako v ostatných. Po javisku sa pohybujú nevidiaci a slabozrakí herci.**



*Lucia Medveď-Pataková ako Mitzi a Andrej Svetko ako Arnold počas generálky v Štúdiu 12.*

**Londýn, New York, Záhreb, Bratislava**

Čo majú tieto mestá spoločné? V každom sídli divadelný súbor nevidiacich hercov. Ten bratislavský združuje amatérskych hercov so zrakovým postihnutím i bez neho. Hovoria si divadlo Zrakáč. Názov evokuje spojitosť so zrakom. Pravidelne skúšajú a hrajú v Štúdiu 12, kde sídli i Divadelný ústav. V časoch 1. ČSR tu fungovalo bratislavské štúdio Československého rozhlasu. Pozoruhodné prepojenie s minulosťou – pre

nevidiaceho človeka, podobne ako pre rozhlas, je práve zvuk základným nositeľom informácie. V súčasnosti má divadlo dvanásť hercov a herečiek. Divadlo je pre nich jedno veľké dobrodružstvo a partia dobrých kamarátov. So súborom už spolupracovali i ľudia zo Slovenského rozhlasu, študenti herectva či absolventka réžie.

**Už pri tretej hre hovoria o Jubileu**

História divadla Zrakáč sa píše od jari 2010. Vtedy divadelný režisér Jozef Pražmári,

ktorý prišiel o podstatnú časť zraku, navštívil Úniu nevidiacich a slabozrakých Slovenska s ponukou vytvoriť neprofesionálny súbor hercov so zrakovým postihnutím. Na výzvu reagovali prví milovníci dramatického umenia a koncom roka sa divadlo na doskách Malej scény prezentovalo prvou našťudovanou hrou Rómeo a Júlia 2010. V apríli 2012 mala premiéru druhá hra – renesančná komédia Študentove šibalstvá od Hansa Sachsa. V poradí tretiu hru Jubileum pod režisérskym vedením Kristíny Chlepkovej uviedli v júni 2014.

**Aby sa našli**

„Trpká komédia pre všetkých, čo považujú život za mimoriadne pochybný spôsob zábavy,“ takto charakterizuje hru režisérka. „Venuje sa téme holokaustu a odsúdeniu človeka na základe nejakej odlišnosti. Autor k téme pristupuje s veľkou dávkou nadhľadu, čím ju robí ľudskejšou.“ Premiére predchádzalo šesť mesiacov tvrdej práce na skúškach. Pre Kristínu to bola prvá skúsenosť s hercami so zrakovým postihnutím: „Táto práca ma isté špecifiká. Často sme hľadali správne nasmerovanie, aby dialóg prebiehal reálne zoči-voči. Nacvičovali sme i pohyb po javisku, prirodzenú



*Premiéra hry Jubileum sa konala v júni v Štúdiu 12.*

dynamiku pri akciách, aby sa herci navzájom v priestore takpovediac našli.“

### **Spoznala ho na rebríku**

Postavou menšia, prejavom nenápadná, nemá na konte žiadnu titulnú rolu a predsa je jej úloha nenahraditeľná. Milada Šudíková pracuje v Mestskej knižnici v Bratislave v oddelení pre nevidiacich a slabozrakých. V divadle asistuje pri predstaveniach. „Uvádzam hercov na javisko, pomáham s kostýmami, prípravou a podávaním rekvizít. Je to „tieňová“ práca, ale mne vyhovuje, páči sa mi byť užitočná za scénou,“ priznáva sa Milada. Keď v apríli 2012 do divadla prišla, netušila, že na javisku sa stretne i so svojím budúcim manželom Andrejom.

„K divadlu sa pridala pár mesiacov predom mnou, spoznala som ho na rebríku, keď inštaloval kulisy.“

### **Štvornohý ochotník**

Eva Barániková si v divadle zahrála už niekoľko postáv vrátane zamilovanej Júlie v známej Shakespearovej tragédii. Na skúšky ju správa vodiaci pes Akido, ktorý na javisku dal o sebe neraz vedieť. „Je veľmi družný, snaží sa zapájať do hry. Keď som ako Júlia plakala, prišiel ma utešovať, keď som umierala, snažil sa ma priviesť k životu,“ spomína si na svoje divadelné úlohy jedna z prvých členiek divadla Zrakáč.

### **Divadlo nie je len o hraní**

Každá zábava niečo stojí. Najviac by o tom v Zrakáči

vedela hovoriť Silvia Milošovičová, predsedníčka občianskeho združenia Divadlo Zrakáč. Bez hodín strávených telefonovaním a pri počítači si Silvia svoje pôsobenie v divadle nevie už ani predstaviť. „Pracovala som na marketingovom oddelení v Slovenskom národnom divadle, nadobudnuté skúsenosti sa mi teraz veľmi zídu.“ Zrak sa jej v posledných rokoch podstatne zhoršil. Silvii to však nebráni v tom, aby sa venovala koordinovaniu divadelného súboru.

### **Ďalšia sezóna v rozbehu**

Na začiatku divadelnej sezóny majú v Zrakáči stanovené ciele, ktoré by radi dosiahli. V bratislavskom Štúdiu 12 budú môcť diváci navštíviť reprízy novonaštudovanej hry Jubileum. S predstavením plánujú v októbri zavítať do Divadla Andreja Bagara v Nitre, nasledovať by mal chorvátsky Záhreb. Tu sa pravidelne organizuje medzinárodný festival divadiel nevidiacich a slabozrakých hercov.

•••

Informácie o aktuálnom dianí a program divadla nájdete na web stránke [www.divadlozrakac.sk](http://www.divadlozrakac.sk).

**Stanislav Sokol**

**Foto: Tomáš Hanbálek**

Pútnici veria, že zázračná voda vracia zdravie

# Cyperské Lurdy

**Na najvýchodnejšom špici Cypru stojí kláštor sv. Andreja, ktorý je považovaný za cyperské Lurdy.**

Podľa legendy tu vo vetre stroskotala loď s apoštolom Andrejom, keď sa z misijnej cesty vracal do Palestíny. Sakrálne stavby tu stáli už v 6. storočí. V 15. storočí nad útesom vyrástol opevnený kláštor. Ortodoxní veriaci majú toto miesto vo veľkej úcte – tunajšia časť ostrova je vyprahnutá a stroskotanci by azda aj umreli od hladu, keby vraj po náraze lode zo skaly, len pár centimetrov nad úrovňou hladiny

Stredozemného mora, nevytryskol prameň. Prameň je svojou polohou naozaj unikátny. A veriaci ho považujú za liečivý.

Najmä od konca 19. storočia sa rozmohli veľké púte smerujúce na toto miesto. Zaujímavé je, že priestory pútnického kláštora nespravovali mnísi, ale dobrovoľníci z radov ortodoxných veriacich a duchovných. Problém nastal až v roku 1974. Po bojoch medzi cypersko-gréckou a cypersko-tureckou komunitou totiž ostrov rozdeľuje tzv. nárazníková zóna. Juhozápadne položenú Cyperskú republiku obývajú

väčšinou grécki Cyperčania. V samozvanej tzv. Severo-cyperskej tureckej republike na severovýchode žijú najmä tureckí Cyperčania. No a kláštor sv. Andreja je na tej severnej časti. Dlhé roky bol pre gréckych Cyperčanov a zahraničných návštevníkov takmer neprístupný. Situácia sa však najmä vďaka mierovej misii OSN pod názvom UNFICYP zlepšuje a tak polostrov Karpas s kláštorom sv. Andreja znovuobjavujú aj turisti. V tejto vojenskej misii od roku 2001 slúžia aj Slováci, v súčasnosti ich tam slúži 157. Aj oni občas zavítajú do kláštora sv. Andreja. Je zaujímavé, že ľudia, ktorí veria, že im



# Veríte v zázračné uzdravenia?

**Milan Antal** (62), nevidiaci, Žilina

*Nemám osobnú skúsenosť so zázračným uzdravením. Nezamietam ho ani neodsudzujem ľudí, ktorí tomu veria, avšak radšej takéto pokusy o vyliečenie neskušam.*

**Terézia Petiová** (62), prakticky nevidiaca, Košice

*Nielenže v zázračné uzdravenia verím, sama som podobné zažila. Prežila som klinickú smrť, lekári mi nedávali žiadnu šancu. Pred piatimi rokmi som navštívila Lurdy, môj zdravotný stav sa zásadne zlepšil. Choroby nevnímam ako nešťastie, ale ako novú príležitosť. Dôležité je veriť. Zázrakom je už samotná skutočnosť, že som na svete. Som vymodlené dieťa a rodičia mi na znak úcty dali meno po svätej Terezke z Lisieux.*

**Pavol Kéri** (38), nevidiaci, Svätý kríž

*Neveľmi verím na takýto spôsob návratu zraku. Skôr vsádzam na medicínu a jej liečebné postupy.*

**Tímea Hóková** (33), prakticky nevidiaca, V. Ludince

*Na čisto zázračné uzdravenia veľmi neverím... Verím ale tomu, že veľa vecí je v ľudskom mozgu a že človek dokáže urobiť veľké zázraky práve sám so sebou.*

**Ján Miškovič** (58), prakticky nevidiaci, B. Bystrica

*Všetko závisí od toho, ako to má človek usporiadané v hlave. Okrem klasickej existuje aj alternatívna medicína, na tú vsádzam. Verím liečebnej metóde Meyera Schneidera, ktorá funguje na navodení si stavu alfa, absolútnej tmy. Trvalo mi pol roka, kým som sa to naučil. Tieto cvičenia praktizujem už druhý rok a proces oslabovania zraku sa mi evidentne spomalil. Dôležité je sústrediť sa na to, čo chcem dosiahnuť a predovšetkým veriť, že to dokážem.*



**Telesné orgány vytesané do plechu ako poďakovanie za uzdravenie.**

k vyliečeniu pomohla tunajšia voda, neumiestňujú v areáli kláštora kamenné ďakovné (votívne) tabuľky. Také, aké poznáme aj v strednej Európe. Na steny pripevňujú do plechu vytepané plastiky orgánov. Tých, ktoré mali predtým choré. Je medzi nimi aj veľa očí. To tiež súvisí s legendou o stroskotaní sv. Andreja. Kapitána lode totiž pri náraze na breh ošpliechala voda zo spomenutého prameňa a on uvidel aj na druhé, dovtedy nevidiace oko.

**Pavol Vitko**  
Foto: autor

**Kláštor sv. Andreja.**

**Šípka ukazuje na prameň.**

PRÍĎTE SA ZABAVIŤ  
**NA KONCERT  
BIELEJ PASTELKY**

v stredu **24. SEPTEMBRA**  
**NA NÁMESTIE SNP V BRATISLAVE,**

kde **od 16.00 h** vystúpia:  
Maroš Bango, Denis Lacho, Miriam  
Kaiser Band, Medial Banana a ďalší.

PODUJATIE SPESTRIA UKÁŽKY  
Z VÝCVIKU VODIACICH PSOV.

Moderuje Kristína Prekopová.



i'm lovin' it



SK1408237427



PRISPIEŤ  
DO  
ZBIERKY  
MÔŽETE  
AJ TU

# BIELA PASTELKA



Únia nevidiacich a slabozrakých  
Slovenska



BIELA PASTELKA

Pomáha nevidiacim vrátiť sa do života



láska



nádej



pomoc



**SMS S ĽUBOVOĽNÝM  
TEXTOM V HODNOTE  
2€ NA ČÍSLO 820  
ALEBO PRÍSPEVOK  
V ULICIACH  
24. SEPTEMBRA  
je vaša pomoc nevidiacim  
a slabozrakým**



[www.bielapastelka.sk](http://www.bielapastelka.sk)

ČÍSLO ÚČTU ZBIERKY:  
4030016212/3100



Zručné a rýchle prsty nevidiacich dokážu plynule čítať

# Bodové písmo – dielo geniálnej intuície

Hlavnou témou kampane aktuálneho ročníka verejnej zbierky Biela pastelka je Braillovo písmo. Symbol nevidiacich a súčasne unikátny prostriedok na ceste k informovanosti a vzdelaniu. Pre vidiacich je čímsi tajomným až fascinujúcim. Pre nevidiacich často jediným spojením so svetom.

Stáročia pokusov a bádaní v oblasti komunikácie nevidiacich písmom zavŕšil Francúz Louis Braille. Ako mladý chovanec Národného ústavu pre mladých slepcov vedel, že písmo je jedinečným nositeľom kultúry a vzdelanosti. Začal experimentovať s Barbierovým písmom, predchodcom dnešného bodového písma, ktoré nesie jeho meno a ako 16-ročný na jeho základe koncom roku 1824 zostavil písmo nové.

## Cesta na kontinenty

Braillov systém bodového písma je dielom geniálnej intuície a má nárok na plnú originalitu. Jeho cesta k aktívnym používateľom nebola jednoduchá. Z Francúzska začalo do Európy prenikať

po roku 1850. V Uhorsku písmo zaviedli až v roku 1893 a prvé slovenské učebnice tlačené Braillovou abecedou vyšli za 1. ČSR po roku 1923. Dnes sa Braillovo písmo dávno používa aj mimo Európu. Bodové abecedy boli vytvorené vo všetkých svetových jazykoch a dokonca

**Preklad z a do Braillovho písma si možno objednať v ÚNSS. Cena za jednu stranu prekladu je 13 € vrátane DPH. Preklad je možné objednať na [braille@unss.sk](mailto:braille@unss.sk).**



*Čo som napísal(a), to si hneď skontrolujem.*

aj v jazykoch národností a etnických skupín: veľštine, amharčine či malajčine.

## Varovné signály

Moderné elektronické zariadenia a čítacie programy

sú na jednej strane veľkým pomocníkom nevidiacich pri získavaní informácií, majú však aj nepriaznivé dôsledky. Výskumy v zahraničí jasne preukázali, že obmedzovanie aktívneho čítania Braillovho





*Najlepšou cestou, ako si dokonale osvojiť Braillovo písmo, je začať s jeho výučbou v detskom veku.*



*Lieky s popisom v Braillovom písme sú už u nás štandardom.*

písma, ktoré je nahradzované počúvaním textu čítaného hlasom, má vplyv na rozvoj verbálnej komunikácie a schopnosti štylizovať náročnejší text. Preto Braillovo písmo zostáva

najdôležitejším atribútom slepeckej gramotnosti.

-ipo-

Foto: Cesta svetla –

Eva Otrubčáková, Pavol Mora  
a Ľubomír Baťa



*V roku 2009 uviedla pri príležitosti Dňa poštovej známky Slovenská pošta do života novú poštovú známku. Znáмка vyšla v náklade 300 000 kusov v roku 200. narodenia L. Brailly (1809–1852), má nominálnu hodnotu 0,70 € a rozmer 44,1 x 26,5 mm.*

## Je dobré vedieť, že:

Louis Braille prišiel o zrak nešťastnou náhodou – v roku 1812, ako trojročný behajúc po dielni spadol a vypichol si pravé oko šidlom, ktoré držal v ruke. Infekcia sa rozšírila aj na druhé oko a malý Louis oslepol.

Pri príležitosti stého výročia Braillovoho úmrtia v roku 1952 previezli jeho telesné pozostatky do Paríža. V Panteóne, pomníku, ktorý vďačný národ postavil najväčším synom a dcéram francúzskeho národa, ich uložili vedľa svetoznámych spisovateľov a vedcov. ÚNSS každé dva roky organizuje celoslovenskú súťaž v čítaní a písaní Braillovoho písma. Podľa zákona o slobodnom prístupe k informáciám môže nevidiaci žiadať sprístupnenie informácie v Braillovom písme.

Viac na:

<http://www.unss.sk/braille.php>



*Keď Heňa Farkašová skladala paralympijský sľub, ešte netušila, akú medailovú nádielku zo Soči privezie.*

Henrieta Farkašová je najúspešnejšou paralympioničkou v histórii Slovenska

# Cez zahmlené sklo dolu svahom

*„Som slabozraká Henrieta a napriek postihnutiu sa mi podarilo získať olympijské zlato.“*

Takto pred štyrmi uviedla svoju prihlášku do interného tendra ÚNSS o tváre verejnej zbierky Biela pastelka v príprave celoslovenskej kampane. Nuž kto by nebral takúto tvár? Lyžiarka Henrieta Farkašová (28), spolu s nevidiacimi Ivetou Zbrankovou z Nítry a Martinom Sdurkom z Trenčína sa stali tvármi

najväčšieho projektu organizácie. Odvtedy paralympionička nielenže najazdila ďalšie stovky kilometrov po svetových svahoch, ale získala po vanouverskom ďalšie olympijské zlato. V tomto roku zo Soči dorazili na Slovensko opäť skvelé správy.

## **„Naši“ bodovali**

Keď agentúra TASR v marci zverejnila, že Slovensko získalo na XI. zimných para-

lympijských hrách celkovo sedem cenných kovov a Heňa sa stala najúspešnejšou paralympioničkou v histórii našej krajiny, celá komunita nevidiacich bola na ňu hrdá. Do bilancie: tri zlaté, dve strieborné a dve bronzové medaily a ku konečnej šiestej priečke v poradí krajín navyše prispeli aj muži – zrakovo postihnutí lyžiari Jakub Krako a Miroslav Haraus. Na nominačnej listine Slovenského paralympijského

výboru boli aj ďalší lyžiari so zrakovým postihnutím: Michal Beladič, Radomír Dudáš, Marek Kubačka, Daniel Cintula a Norbert Holík.

### Stopätnástka za hodinu

Rodáčka z Rožňavy triumfovala v zjazde, obrovskom slalome i slalome. Po svojej druhej paralympiáde ich má

v zbierke sedem medailí: päť zlatých a po jednej striebornej a bronzovej. Na trati vyvinie rýchlosť aj 115 km/h. Talent pre lyžovanie u Henriety objavil telocvikár v škole pre zrakovo postihnutých v Levoči. Už šiesty rok jazdí s navádzačkou Natáliou Šubrtovou.

„Mojou diagnózou je ťažká krátkozrakosť. Mám slabú

sietnicu a hoci nosím kontaktné šošovky so šesťnástkami dioptriami, vidím s nimi len na tri metre. Je to pocit, ako keď sa pozeráte cez zahmlené sklo alebo nezaostrený ďalekohľad,“ písala vo svojej prihláške na tvár Bielej pastelky Henrieta.

### Hnací motor

Ako dieťa som bola neposedná, lozila som po strohoch a neustále niečo vymýšľala. S lyžovaním sú spojené modriny, pády i zlomeniny. Neobišli ani Henrietu Farkašovú. Šport je však pre ňu hnacím motorom: „Už od detstva som zvyknutá bojovať nielen s okolím, ale aj sama so sebou. Veľa som si vytrpela v škole, kde mi ubližovali kvôli zraku. Preto som sa musela naučiť povzniesť nad veci a vydržať. Ak človek niečo robí srdcom a nenechá sa odradiť žiadnymi prekážkami, úspech sa dostaví. Na ceste za svojim snom však potrebujete cítiť podporu a pomoc okolia. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska podáva pomocnú ruku ľuďom so zrakovými problémami. Preto podporujem nielen túto organizáciu, ale aj zbierku Biela pastelka. Všetci ľudia si zaslúžia viesť normálny život a plniť si svoje sny.“

Ivana Potočnáková

Foto: R. Benický a archív ÚNSS

nakreslite  
bielou pastelkou  
ľahší život zrakovo postihnutým

22.9.10

BIELA PASTELKA  
Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska

Podporte zrakovo postihnutých ľudí v ceste za životom bez barier. Kúpou bielej pastelky v hodnote 1€ a prípadným dobrovoľným príspevkom prispějete do verejnej zbierky Biela pastelka. Zbierku môžete podporiť aj zaslaním SMS v hodnote 1€ na číslo 820 alebo vloženie finančného daru na účet č. 4030016212/3100.

www.bielapastelka.sk

Ďakujeme

SVI. únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska je dobrovoľnou organizáciou. Organizácia nemá žiadny ziskový cieľ. Zbierka sa koná podľa zmluvy s Mestom Levoča.

S dokreslenými  
lyžami ako tvár  
Bielej pastelky 2010.

# Aj nevidiaci fotografujú

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

V lete vyhlásila ÚNSS jubilejný 11. 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 nemenná – život a ľudia so zrakovým postihnutím a fenomén svetla. 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 s ôsmimi fotografiami.

Víťazi budú odmenení fotopotrebami v hodnote 100 €, 50 € a 30 €. Prihlášku nájdete na [www.unss.sk](http://www.unss.sk)

v sekcii Aktuálne, čas na jej odoslanie máte do 30. septembra. Zo súťažných fotografií zostaví ÚNSS výstavu. Jej vernisáž bude v novembri na Medzinárodný deň nevidiacich, v priestoroch novej budovy Slovenského národného divadla v Bratislave. Následne bude počas roka 2015 putovať po niekoľkých slovenských mestách.

Vybrané fotografie sa stanú súčasťou stolového kalendára ÚNSS na rok 2015.

-sisa-

**Akciu finančne podporilo  
Ministerstvo kultúry SR**



S FINANČNOU PODPOROU  
MINISTERSTVA KULTÚRY  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

*Mladý fotograf so zrakovým postihnutím Jaroslav Bohovič z Banskej Bystrice sa zapojil do súťaže vlani v premiére a hneď triumfoval.*





*Súčastou vlnajšej konferencie vo Vodárenskom múzeu v Bratislave boli vystúpenia expertov z oblasti sprístupňovania múzeí, príklady dobrej praxe z Ľubovnianskeho múzea v Starej Ľubovni, Slovenského múzea ochrany prírody a jaskyniarstva v Liptovskom Mikuláši i Bojnického zámku i návšteva debarierizovaných expozícií v Archeologickom a Historickom múzeu Slovenského národného múzea v Bratislave.*

# Aby výstavy „videli“ aj nevidiaci

**ÚNSS už piaty rok pripravuje a s podporou ministerstva kultúry organizuje celoslovenské konferencie zamerané na sprístupňovanie kultúry nevidiacim a slabozrakým.**

Tohtoročná sa uskutoční v dňoch 9.–11. decembra v Bratislave a jej hlavnými témami budú kvalifikovanosť, dobrá prax

a prenos skúseností. Výstavy, ktorých sa možno dotýkať, popisky v Braillovom písme, tlačené informácie vo zväčšenej čiernotlačí, 3D modely alebo audiokomentár – toto všetko urobí expozíciu či podujatie prístupným ľuďom, ktorí sa nemôžu spoľahnúť na zrakové vnemy. Účastníci konferencie získajú špecifické

informácie a know-how na viacerých workshopoch. Zaujímavcovia o účasť alebo vystúpenie na konferencii získajú bližšie informácie na adrese: [unss@unss.sk](mailto:unss@unss.sk).

-red-

Foto: Ivana Potočnáková

# ĎAKUJEME, že nás vidíte

**Nezisková organizácia SINA Nitra uspela v grantovej výzve Nadácie NATO Charity Bazaar v Bruseli s projektom Blind Friendly Interior. Vďaka grantu vo výške 7100 € mohla vynoviť interiér svojho sídla na Nedbalovej ulici v Nitre a zriadiť stálu expozíciu miniatúr.**

Slávnostné uvedenie projektu do života sa uskutočnilo v júli za prítomnosti zástupcov Ozbrojených síl SR a Mesta Nitra. Riaditeľ SINA Nitra Josef Zbrank predstaval výsledky projektu – zhotovenie nábytku so špeciálnymi úpravami pre nevidiacich a slabozrakých a stálu expozíciu miniatúr, vďaka ktorej skúmajúce ruky nevidiacich spoznávajú tvary svetových architektonických skvostov: Víťazného oblúka, Atómia, Stonehenge, Aténskej Akropoly, zvonice z Východnej a Oravského hradu.

## **Darovaná pomoc**

Spoločnosť Ernst & Young darovala ÚNSS 14 notebookov. Vďaka tejto pomoci

márna. Spoločnosť Auto-profit Galanta na základe zmluvy o spolupráci odovzdala ÚNSS do dvojročného bezplatného prenájmu



***Benefičným koncertom Otvorme oči, priatelia! sprevádzala moderátorka Jarmila Lajčáková-Hargašová. Súčasťou podujatia bolo slávnostné završenie roku úspešnej spolupráce so spoločnosťou Novartis. Jej generálny riaditeľ Zsolt Kajtor odovzdal Branislavovi Mamojkovi, predsedovi ÚNSS spomienkový banner s prehľadom podporených projektov.***

budú môcť jej odborní pracovníci na poradenských miestach pracovať s novým informačným systémom Apollo a vyškolení inštruktori práce s informačno-komunikačnými technológiami poskytovať nevidiacim kurzy práce s počítačom.

Niekoľkoročná snaha o revitalizáciu vozového parku ÚNSS prostredníctvom sponzorskej pomoci nebola

osobný automobil Volkswagen Jetta a stala sa tak Auto partnerom ÚNSS pre projekty Biela pastelka 2014 a 2015, projektu Zdravé oči už v škôlke i dvoch najbližších ročníkov Dňa bielej palice.

## **Otvorme oči, priatelia!**

Adventný benefičný koncert pod názvom Otvorme oči, priatelia!

sa uskutočnil v decembri v koncertných priestoroch budovy gotického kostola Klarisky v Bratislave. Speváčka Adriena Bartošová,

klaviristka Andrea Bučková a harfistka Mária Kmeťková sa postarali o program, ktorý dvihol obecenstvo zo sedadiel.

Zážitku nad podujatím prevzal primátor Bratislavy Milan Ftáčnik, partnermi podujatia boli spoločnosti SKANSKA a Dachser Slovakia. Čistý výnos z predaja vstupeniek, ktorý putoval na konto Bielej pastelky, predstavoval 958 €.

-red-

Foto: archív ÚNSS



*Nevidiaca speváčka Daniela Macková si zaspievala s Adrienu Bartošovou a jej dcérou Andreou Bučkovou.*

*Sprievodnou aktivitou podujatia bola výstava prác výtvarnej skupiny Svetlo, ktorá už desiaty rok pracuje pri Krajskom stredisku ÚNSS v Bratislave a prezentácia diela zo zváraného nerezu s názvom Ak chceš sochára Martina Dzureka, ktorý sa venuje práci s nevidiacimi výtvarníkmi.*





# Bez vaku i s vakom cestujeme vlakom

**Prečo práve s vakom? Vak je pre nevidiaceho cestujúceho najpraktickejšia batožina. S vakom na chrbte máme ruky voľné pre bielu palicu alebo sa môžeme pohodlne držať sprievodcu (správne za jeho predlaktie) a druhá voľná ruka je pri pohybe tiež na nezaplatenie. Nevidiaci tridsiatnik Michal cestuje denne vlakom do Bratislavy a vďaka svojej profesii absolvuje často aj dlhšie cesty po republike.**

**Michal, keď cestuješ vlakom sám, je tu zvýšené riziko rôznych problémov.**

**Aké sú najčastejšie?**

*Zažil som všelijaké smiešne i smutné situácie. Prvé nastávajú už pri nastupovaní, keď si treba nájsť miesto. Keď ma niekto odprevádza a vidí do okien, vie mi poradiť aj prípadné voľné sedadlá. Často sa však ukáže, že je na ňom miestenka. Keď prechádzam otvorenými vagónmi, snažím sa ľudí na sedadlách pri uličke príliš neohmatávať. Niekedy sa dá už podľa zvuku zistiť, či je sedadlo plné alebo prázdne. Na sedadlách často nahmatám kabelky, batohy či kufríky. Raz bolo už na mňa tejto okupantskej batožiny priveľa a poprosil som dievča, ktoré tam sedelo, aby si kabelku dalo na kolená alebo stolík. Jej odpoveď znela, akoby ju práve pustili z polepšovne...*

**Ako pri nastupovaní do vozňa rozlíšiš I. a II. triedu?**

*Koberce v kupé, ktoré bývali kedysi znakom prvotriednosti, nie sú už takou samozrejmosťou. Odhaliť jednotku sa dá podľa jej polohy hneď za jedálnym vozňom alebo tiež podľa toho, že všetky ostatné vagóny sú plné až po okraj, no v prvej triede by ste mohli jazdiť aj na kolobežke.*

**Bežný cestujúci si kráti čas čítaním, výdobytkami informačných technológií alebo pohľadom na ubiehajúcu krajinu. Ako tráviš čas vo vlaku ty?**

*Som rád, keď môžem vo vlaku počúvať hudbu, pracovať na počítači a byť úplne ticho. Niektorí nostalgicky spomínajú na časy, keď sa ľudia vo vlakoch rozprávali. Áno, je pravda, že notebooky umlčali veľa mladých ľudí, ktorí si radšej – spolu či každý zvlášť – pozrú nejaký pekný film. No a mobilné*

*telefóny sa zase postarali o to, že počujeme veľa jednostranných konverzácií, kde si chýbajúce časti rozhovorov musíme domyslieť. Keď pracujem na notebooku, úplne zabudnem na okolie, aj na to, že človek, ktorý ťuká do klávesnice a pritom sa nepozera na obrazovku, môže vyzeráť exoticky. Raz som započul tichý rozhovor mamy s dieťaťom: „Mami a ten ujo prečo nepozera na obrazovku?“ Odpovede rodičov sú väčšinou zábavnejšie ako otázky detí. **Keď cestuješ sám, musíš sa sústrediť aj na okolie, aby si nepremeškal vystúpiť v cieľovej stanici.***

*Sú podnety, ktoré ma vedia zburcovať. Pani, ktorá sa vracia domov na Spiš, telefonuje kamarátke, že už ide do Spišskej. Nevie, že náš vlak ide len po Poprad a potom musí rýchlo prestúpiť na osobák. Dlho sa odhodlávam, či ju na to mám upozorniť, ved' hádam jej to povie sprievodca. Sprievodca prichádza a nič nehovorí, iba štikne lístok. A tak sa konečne rozhýbem: „Pani, tento vlak ide len po Poprad.“ Na moje prekvapenie, pani mi neverila. Rad-radom si to overovala u ostatných cestujúcich, ale*

nikto nešiel tak ďaleko. Nechcela sa ísť pozrieť ani na to, čo je napísané na vagóne. Z jej správania som pochopil, že mi neverí len preto, že som nevidiaci. Tu netreba podliehať zbytočnej paranoji a brať všetko príliš osobne. Ved' si len predstavme, komu by sme verili alebo neverili my. Napríklad nevinná otázka: koľko je hodín? A slepec odpovie bez toho, že by sa viditeľne pozrel na nejaké hodinky: „Štrnásť dvadsaťpäť.“ Ako majú tí ľudia z vlaku vedieť, že mi čas prezradil počítač do slúchadiel? A tak len dúfam, že tá pani šťastne prestúpila.

**Ľudia asi nie sú zvyknutí prijať pomoc od hendikepovaného človeka. Je zaužívané, že pomoc poskytujú zdraví ľudia im. Aké máš s tým skúsenosti?**

Často sa stretávam s otázkou: „Kam cestujete?“ Nie vždy na ňu odpovedám rád. Keď sa totiž spoucestujúci dozvedia vašu cieľovú stanicu, začnú na vás „dávať pozor“. Odchádzate z kupé v Púchove a nie až v Novom Meste nad Váhom? Musíte im oznámiť, že idete na toaletu, že chcete ísť do jedálneho vozňa, alebo sa len prevetrať. Idete do Bratislavy? To nič. Už od Kralovian vám budú ohlasovať každú stanicu, a to aj vtedy, keď funguje vagónový reproduktor. Začnete sa baliť priskoro? Povedia vám, že ešte máte čas. Nebalíte sa, lebo to máte vypočítané a viete, že času je ešte dost? Lenže podľa sedemdesiatročnej ženy, ktorá to vôbec nemyslí zle, by ste sa už mali prichystať a nedá vám

pokoj dovtedy, kým sa nepozbierate a neodídete. Vrcholom je, keď sa ľudia na môj cieľ cesty začnú pýtať sprievodcu, no a absolútnym gólom do vlastnej brány je, ak im to sprievodca aj prezradí.

### **Takže zlé skúsenosti?**

Nie, moje skúsenosti sú väčšinou dobré. Na pravidelných trasách sme už so sprievodcami na seba zvyknutí, a dokonca stretávam aj rovnakú komunitu „vlakárov“. Párkrát ma sprievodkyňa zastihla na inej trase ako zvyčajne a spýtala sa: „Si na výlete? Ved' ty tadiaľto nechodíš.“ Často mi na staniaciach pomáha polícia alebo aj vlakvedúci. Neraz ma ubezpečujú: „Nemusíte sa ponáhľať! Bezo mňa ten vlak neodíde.“

Zhováral sa Josef Zbrank

## **Odpustil som Exupérymu**

Ako malý som nemohol prísť Malému princovi na chuť a Exupérymu na meno. Je pravda, že v dobe, o ktorej je reč, ma skôr zaujímali rôzne tie mayovky a verneovky a ďaleko viac ma vzrušoval Nautilus ako voľajaké zádušivé táraniny o ružiach a barančekoch. Hlavnou príčinou mojej averzie k tomuto dielku bol ten malý a zrejme najznámejší citát, ktorý si kadekto berie do úst a teší sa, ako je úžasne hlboký a pravdivý. Samozrejme, mám na mysli ten líščí povzdych o tom, že správne vidíme len srdcom a čo je dôležité, je očiam neviditeľné.

Antoine tým vlastne hovorí, že zrak je nedôležitý. To môže napísať niekto, kto sa preháňa v aeropláne a zrak mu slúži očividne dobre. Ale

vysvetľujte to deväťročnému chlapcovi, ktorý to práve v plnej rýchlosti napálil do stromu. Ten dôležitý zrak v srdci ho pred ním akosi nevaroval. Keď som si so slzami v očiach zatláčal hrču, vrel som si, že ten Exupéry musel byť pekný kretén.

No dnes už som mu odpustil a táto pasáž patrí k mojím najobľúbenejším. Ale aj tak si naňho občas zanádam, keď trebárs prichádza električka a môj správny zrak v srdci mlčí o tom, aké je to číslo. Alebo keď hovorím s nejakou sympatickou slečnou, celkom by som ten správny zrak v srdci vymenil za trochu toho nedôležitého a falošného, aby som sa pozrel, aké má ta slečna ... „srdce“.

Zdeněk Rybák (29), nevidiaci študent

# Súťažíme s Európou

Európska únia nevidiacich v spolupráci so spoločnosťou Onkyo Corporation a Braille Mainichi vyhlásila 8. ročník Súťaže braillovských esejí s cieľom propagovať dôležitú úlohu Braillovo písma pri prístupe nevidiacich k informáciám a pri ich sociálnej inklúzii. Aktívni používatelia Braillovo písma z celého sveta píšu o tom, ako tento fenomén zmenil ich život. Do súťaže, výsledky ktorej 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 Josefa Zbranka.

## Bruška na brušku

Otvorene musím priznať, že bez tohtoročného vyhlásenia súťaže braillovských esejí by som si asi neuvedomil, že je to práve 50 rokov, čo

som si ako školáčik osvojil Braillovo písmo. Takéto výročie si zaslúži, aby som si ho nejakou uctil. Aj keď to nebude žiadny pre ľudstvo významný činom, tak aspoň snahou o rozmarnú esej.

Keď spomínam na prvé školské mesiace, nevybavujú sa mi v pamäti žiadne ťažkosti spojené s výučbou gramotnosti. Prváčikom to ide podstatne ľahšie ako ľuďom, ktorí sa s výučbou Braillovo písma musia pasovať v dospelosti.

Patrím k tým bývalým žiačikom, ktorí časom dosiahli takú rýchlosť čítania, že mohli napr. na verejnosti vystupovať s čítaným prejavom. Moje osobné zásluhy na tejto schopnosti podmienené vrodenu dispozíciou sú minimálne. Za čítanie svojich rétorických expoéz som v minulosti zožal od poslucháčov veľa nezaslúženého obdivu. Človek, na ktorom však nie je dokopy čo obdivovať, si naň bez väčších problémov časom privykne.

Pre získanie takéhoto nezaslúženého obdivu svoje čítacie schopnosti dnes najviac zneužívam ako amatérsky hudobník v našej



*Hladkám si bruško a je mi dobre. Autor víťaznej esej vo svojej najobľúbenejšej pozícii.*

country skupine starších pánov. Moji traja spoluhráči hrajú na strunové nástroje a pred sebou majú notové stojany s textami a akordovými značkami. Ja mám fascikel listov s pesničkami samozrejme v hlave, pričom musím odspievať tri štvrtiny repertoáru. Našťastie ruky mám voľné, pretože mojimi hudobnými inštrumentmi sú fúkacie harmoniky a tie mám počas svojich speváckych kreácií upevnené na opasku. Vycvičená slepecká megapamäť ale vždy nestačí. Medzi stovkou pesničiek sú dve–tri také, ktorým sa akosi nechce usadiť sa v podvedomí, nehovoriac o textoch nových, nezažitých. A tu prichádza ku slovu ťahák, teda list s textom v bodovom písme. Ten si položím na brucho

a rozochvievam bránicu. Podotýkam, že hráme stojmo a čítanie na exteriéri zažívacieho ústrojenstva je v tomto prípade anatomicky najprirodzenejšie.

Pre divákov a poslucháčov ide o nezvyčajný scénický prejav, takže sa stáva, že občas niekto z nich príde za niektorým z mojich kolegov s diskretnou otázkou:

„Prečo si ten pán pri speve hladká brucho?“ Zo začiatku kolegovia so smiechom vec vysvetlili. Obdiv, ktorý sa po tomto vysvetlení vždy dostavil, mi však po čase začali spoluhráči závidieť a vyhúťali rafinovanú odpoveď užitočnú pre celú kapelu: „Viete, on má taký zlovyk, ktorého sa nevie zbaviť. Brucho si hladká vždy, keď je hladný alebo smädný.“ Vždy zvolia variant odpovede podľa toho, čo na muzikantskom stole práve chýba. Keď sa táto informácia dostane k organizátorovi podujatia, obvykle rýchlo nastane náprava. Doménou našich hudobných produkcií sú totiž reštaurácie, oslavy a country bály. Zábavnosť a autenticitu týchto situácií umocňuje fakt, že to moje bruško je, takpovediac, XXL. Ako vidno, možno aj vďaka Braillovmu písmu.

Josef Zbranek (57), prakticky nevidiaci, Nitra

Foto: Ivana Potočnáková

## Máš zrakové postihnutie? Pod'k nám!

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska je občianske združenie, ktorého členmi sú nevidiaci a slabozrakí ľudia, ich priaznivci, priatelia a rodičia. V súčasnosti má takmer 4 600 členov združených v 68 základných organizáciách. Svoje služby, poradenstvo a aktivity poskytuje ľuďom so zrakovým postihnutím v každom kraji Slovenska bezplatne. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska vznikla v roku 1990.

### Ako sa stať členom?

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. Kompletné podmienky členstva možno nájsť na: <http://www.unss.sk/clenska-zakladna.php>

Riadne členstvo vzniká prijatím do základnej organizácie na základe vlastnej žiadosti. O prijatí rozhoduje výbor ZO.

-red-, foto: archív ÚNSS



*Základné organizácie združujúce nevidiacich a slabozrakých pripravujú vlastný voľnočasový program. Nitrania si s chuťou zajazdia na tanku.*

# Biela pastelka pomáha nevidiacim vrátiť sa do života

## Dokončenie z 1. strany

Jej cieľom je prostredníctvom vyzbieraných príspevkov pomôcť nevidiacim viesť samostatný a nezávislý život. Aj vďaka podpore darcov poskytuje ÚNSS ľuďom so zrakovým postihnutím kurzy chôdze s bielou palicou, výučby Braillovho písma či práce na počítači. Po ich zvládnutí už nevidiaci nie je bezprostredne odkázaný na pomoc svojho okolia.

## Aspoň na okamih

Navštívte hlavné podujatie zbierky Biela pastelka v stredu 24. septembra a zažite aj vy niečo zo života nevidiacich a slabozrakých. Aspoň na okamih. Na Námestí SNP v Bratislave môžete od 10.00 h vidieť okrem iného ukážku z výcviku vodiacich psov pre nevidiacich a zažiť jazdu na dvojmiestnom bicykli vhodnom pre zrakovo postihnutých, stolný tenis prispôbený pre nevidiacich, absolvovať bezplatné preventívne vyšetrenie zraku či vyskúšať si prácu s pomôckami pre nevidiacich a slabozrakých. Stretnete tiež známe osobnosti a môžete



s nimi súťažiť v tom, kto lepšie zvládne pár minút bez zraku. Podujatím bude sprevádzať speváčka a moderátorka Kristína Prekopová, na koncerte od 16.00 h vystúpia aj Maroš Bango, Denis Lacho, Miriam Kaiser Band či Medial Banana.

Vášmu zraku iste neunikne ani lúštenie maxi krížovky.

## Nielen Bratislava

Vyšetrenie očného pozadia, ktoré môže včas odhaliť vekom podmienenú degeneráciu makuly a zabrániť tak strate zraku, môžu v tento deň absolvovať aj návštevníci infostánkov Bielej pastelky v Banskej Bystrici a Košiciach. Dozvedieť sa niečo o živote ľudí so zrakovým postihnutím a podporiť ich bude možné tiež v informačných stánkoch v Prešove, Poprade, Trnave, Nitre a Humennom. Dobrovoľníkov s pokladničkami, do ktorých možno prispieť na konto Bielej pastelky, stretnete v dvesto slovenských mestách a obciach. Všetky informácie o zbierke nájdete na [www.bielapastelka.sk](http://www.bielapastelka.sk) alebo v stránke Bielej pastelky na facebooku.

-red-



# Nahliadnutie

Ako učiteľ dramatickej výchovy som pred rokmi pri budovaní vzájomnej dôvery medzi deťmi rád používal hru na nevidiacich. Princíp hry je známy a jednoduchý. Decká sa postavia do zástupu za sebou, chytia sa za ruky, zatvoria oči a – nechajú sa viesť. Učiteľom. Bez jediného slova, drobnými a opatrnými krokmi. So zatajeným dychom a nastraženými ušami. Prechádzali sme z miestnosti do miestnosti, pod šírým nebom sa prepletali uličkami. Stisnutím ruky sme sa navzájom upozorňovali

na schodíky a úzke miesta. Potom sme zastali, oči stále zatvorené. Úlohou žiakov bolo povedať kadiaľ sme šli a kam sme došli. Na začiatku našej spoločnej práce sa had trhal často. Oči sa otvárali samé od seba. Dost' sa pišťalo. Keď sa nám podarilo dôjsť do cieľa bez toho, aby niektoré z detí otvorilo oči, vedel som, že sme na ceste budovania vzájomnej dôvery urobili významný krok. Cestu späť sme už absolvovali s otvorenými očami. Žasli sme, koľko nástrah, ostrých hrán, zradných terénnych

nerovností a úzkych miest sme dokázali prekonať. Na chvíľu sme si dokázali uvedomiť, ba možno trochu aj precítiť, čo všetko pre nás robia naše oči. A ako dobre nám padne, keď sa bez nich môžeme oprieť o vzájomnú dôveru.

Netrúfam si porovnávať túto situáciu so situáciou nevidiaceho. Moja skúsenosť je len „nahliadnutím“ za ťažkú oponu tmy tmúcej, z ktorej sa prostým otvorením očí vylúpnuť nedá. No bol by som rád, keby naša spoločnosť mala ambíciu uchádzať sa o dôveru nevidiacich znova a na stále sa zvyšujúcej úrovni.

**Silvester Lavřík**  
prozaik, režisér, publicista

**Aj v tomto vydaní OKAmihu prinášame sériu slepeckých vtipov zo zbierky nevidiaceho maséra Milana Antala zo Žiliny. Jeho unikátna zbierka obsahuje viac ako tisíc veselo-smutných, ironických i čiernohumorných, ale aj „sprotých“ a štekľivých vtipov.**

## Chvála smiechu

*Dvaja delostrelci strieľajú z diel, z hlavni vylietavajú ľudia s čiernymi okuliarmi a bielymi palicami. Zrazu jeden delostrelec vraví druhému: Nie je to hlúpe strieľať takýmito Slepými?*

*Keď je zdravý človek pod vplyvom alkoholu, vidí vás dvakrát. Keď sa opije nevidiaci, tak vás dvakrát nevidí.*

*Rozprávajú sa dvaja slepci: Prečo stále berieš tie drogy? Aby som mal aspoň vidiny.*

*Majiteľ obchodu sa s údivom pýta predavača: Vám sa podarilo predáť to zelené sako s modrými pásikmi, červenými kolieskami a žltými gombíkmi? Áno, pán šéf. A dokonca bez zľavy? Áno, ten chlapík si ho vzal za plnú cenu. A prečo máte obviazanú ruku? No, nejako sa to nepáčilo tomu jeho vodiacemu psovi.*

*Čo by si robil, keby si pristihol Manželku s iným mužom? Dolámal by som mu bielu palicu a odohnal vodiaceho psa.*

**Uvažovali ste niekedy nad tým, čo a ako vidia ľudia so zrakovým hendikepom? Nie vždy ide o čierno-čiernu tmu. Na štyroch príkladoch demonštrujeme, akým spôsobom sa ľudia s rôznymi poruchami dívajú na tú istú vec.**

# Ako „vidia“ ľudia s poruchami zraku

## Šedý zákal – katarakta



Zakalenie očnej šošovky môžu spôsobiť rôzne príčiny. Videnie je nejasné, zahmlené a rozmazané, v pokročilom štádiu človek pozoruje všetko akoby cez mliečne sklo.

## Makulárna degenerácia



Ochorenie postihuje strednú časť sietnice, tzv. žltú škvrnu. Vedie k strate centrálného videnia, periférne zostáva zvyčajne zachované, ale je zvlnené.

## Zelený zákal – glaukóm



Toto nezvratné poškodenie zrakového nervu môže viesť bez adekvátnej liečby k strate zraku. Videnie je rozmazané, postupne dochádza k zúženiu zorného poľa, v pokročilom štádiu až do tunelového videnia.

## Šikmý astigmatizmus



Je to refrakčná chyba oka, nepravidelné zakrivenie rohovky, ktorá spôsobuje skreslené videnie.