



Nakreslime
nevidiacim
čiaru
na tmavej
ceste

Bielou pastelkou

Jej línia je raz dlhšia, inokedy kratšia. Tu vedie rovno, tam sa kľukatí, ale cieľ je zakaždým rovnaký – samostatnosť, nezávislosť a integrácia. Aj vďaka vašej podpore u nás klienti bezplatne zistia, ktorý z troch druhov bielej palice potrebujú, ktorá bodka je A a ktoré tvoria Z, ako sa bez pomoci iných dozvedia farbu svojho trička, ako si nepreliať pohár, aký program si musia doinštalovať.



Pokračovanie na 18. strane

Perzeidy

Roje drobných meteoritov koncom leta. Obraciamе k nim hlavy, stávame sa keplermi, koperníkmi, štefánikmi. Tú letmú letnú nádheru pozorujeme s vyvrátenými hlavami, so zatajeným dychom. Očarení. Plní želaní, ktoré sme nestihli ani len vysloviť, čakáme na ďalšiu spršku prchavej krásy. Meno majú po mýtických postavách s tragickým osudom. Pravdaže. Putovali milióny svetelných rokov. Vstúpia do atmosféry Zeme a – šuch! Zasyčia, zhoria, vyparia sa. V zlomku



sekundy! Ale tma po nich ostane krajšia. Plná našich želaní. Vedecká pravda o Perzeidoch je zrejme menej poetická, no vo svojej inšpiratívnej obsažnosti môže byť ešte krajšia, než mýtus či báseň. No jedno i druhé potrebuje záblesk. Na oblohe, na sietnici, na šošovke ďalekohľadu, v mysli človeka. Krása má vo svojej povahe bolieť, vravia jedni. Krása je viac

ako pravda, dodávajú iní. Tak prečo z tej bolesti nezískať aspoň záblesk poznania, keď už nie pravdy? Pravda! Aké zaväzujúce slovo. Tak začnime precitnutím. Zábleskom solidarity. Že je to kvapka v mori? A? Poďme bielou pastelkou písať do snehu, čiernou kriedou do komína, modrým perom na hladinu, mokrým prstom do hustej hmlы. A nech sa hviezdy našej viere nevidiať tmú čiernu prizerajú so zhovievavou trpezlivosťou múdrych starcov. Ozaj, stretli ste už takého? Ak áno, opýtajte sa ho, či by dal prednosť pravde alebo kráse.

Silvester Lavrík

Spoznajte jasnú tlač

Zásady jasnej tlače precízne definujú metódy sprístupňovania tlačených textových informácií ľuďom so zrakovým postihnutím. Ich dodržiavanie je však prospešné aj pre širokú verejnosť – pre seniorov či ľudí, ktorí potrebujú v texte rýchlo nájsť požadovanú informáciu.

Základné parametre jasnej tlače:

- **papier** nesmie presvitať a lesknúť sa,
- **kontrast** medzi textom a podkladom by mal byť čo najvyšší,
- **písmo** – používajú sa bezpätkové typy v reze normálny a v minimálnej veľkosti 12,
- **vzhľad a rozmiestnenie textu** – ideálne je zarovnanie doľava a rovnaké medzery medzi slovami.



Teším sa na Bátoričku

„Začínali sme so šlabikárom. Á, bé, cé, písmenko po písmenku. Pokračovali rozprávkami. Som ako prváčik. Prečítané nepochopím hneď, ale zlepšuje sa to.“

V kuchyni klienta Františka sa začína nácvik čítania. Kým zraková terapeutka Dagmar vybaľuje elektronickú čítaciu lupu, domáci pán bez zábran hovorí o svojom zdravotnom stave i sociálnom statuse.

František Jelen (62) je klientom Krajského strediska ÚNSS Banská Bystrica tretí rok. Pred desiatimi rokmi mal mozgovú príhodu, po ktorej prišiel o časť zorného poľa v oboch očiach. Diagnóza sa nazýva hemianopsia, polo-

vičné videnie. Stratil periférne videnie na ľavú stranu v oboch očiach. Zle sa mu čítalo, zabúdala, nepamätal si písmená. Hneď po mozgovej príhode mu očná lekárka odporučila vyhľadať Úniu nevidiacich a slabozrakých Slovenska, no vyhrala skepsa. Kto už by mi mohol pomôcť? S týmto už sa nedá nič robiť. Po siedmich rokoch jeho kroky nasmerovala láska ku knihám. Má ich plné police a nemôže čítať. To je ako stáť pri studni a nemôcť sa napiť.

S pokazeným zrakom

„Pán Jelen bol hneď pri prvej návšteve krajského strediska nadšený,“ hovorí vedúca KS Banská Bystrica a zraková terapeutka Dagmar Filadelfiová. „Toto všetko môžem so svojím pokazeným zrakom urobiť?! Začali sme pozeraním televízora binokulárnymi okuliarmi a pozeraním do diaľky teleskopom.“ Po mozgovej príhode František Jelen dostatočne nevyužíval periférne videnie, ktoré mu zostalo. Po týždňoch sociálneho poradenstva a nácviku práce s kompenzačnými pomôckami nastal čas na zrkovú terapiu. Už rok spolu s terapeutkou pracujú so zorným poľom. „Predpríprava na čítanie spočívala v tom, že sme sa

Pokračovanie na 4. strane



Elektronická čítacia lupa je obrovským pomocníkom.

učili najst' začiatok textu. Potom udržať riadok a prejsť na nový. Chce to cvik. Najprv sme pracovali bez lupy, písala som veľké písmená čiernou fixkou. Dnes sme vo fáze, keď pán Jelen dokáže čítať s elektronickou lupou. Na začiatku mu robilo problém veľa písmen: L, F, D, B, P, I, T. Dnes už len L a I."

Písmeno k písmenu

Dagmar nastaví lupu na riadok, ide sa čítať. „Čítate odvrchu, od prvého riadku ľavej strany. Budeme čítať len týchto 5 riadkov. Lupu máme nastavenú na 8-násobné zväčšenie.“ V prvej fáze posúva elektronickú čítaciu lupu terapeutka, klient len číta. Zároveň si pomáha prstami, ukazovákom pravej ruky pred lupou vo vzduchu píše písmeno, na ktoré si v prvej chvíli nevie spomenúť. Spôsob, ako písmeno preniesť do hlavy.

– Ešte jedno také slovo a na vašich vypasených pan-ských...

– Ukážte mi prstom, kde sme. Výborne pokračujeme.

– ... pupkoch si budú pochutnávať vyhladovaní vlci. Čo ťa po nich, Viktor? Nechaj ich a pod' sem, lebo od hla ...

– Prechádzame na nový riadok.

– ... hladu už ani nevidím. Keď prídu naši kumpáni, potom



Čítanie je problémom, zato písanie ide Františkovi od ruky.

Rád spomína na čaro rukou písaných listov. To sa už dnes nevidí. Posielajú sa samé esemesky a maily. Sú rýchle, ale vzrušujúci moment prekvapenia z listu v poštovej schránke nenahradia.

sa už nebudeme s nimi hrať a zaplatia za svoju bezočivosť. –

Čítanie tohto odseku jednej z kapitol knihy Andreja Štiavnického Alžbeta Bátoriová – Vo väzení a na slobode trvá asi deväť minút. František pomaly pridáva písmeno k písmenu, slovo opakuje niekoľkokrát, kým nie je kompletne a správne vyslovené. Poch, pochu, pochut, pochutná, pochutnávať...

– Pamätáte si nejaké prečítané slovo? Stačí jedno, – nabáda Dagmar Filadefiová.

– Boli tam spomenuté nejaké zvieratá? Boli... vlci, – premýšľa klient. Výborne. Pani učiteľka, ako zrkovú terapeutku oslovuje jej klient, je spokojná.

Praktická slepota

V ďalšej fáze nácviku číta Dagmar, pán František po-

čúva. Rýchlo prečítaný text si lepšie pamätá, zopakuje hneď niekoľko slov: ešte jedno, vašich vypasených pupkoch, pochutnávať si budú vlci, prídu naši kumpáni, zaplatia tí druhí, za svoju bezočivosť. Posledná, najnáročnejšia časť nácviku, ide pomalšie. František Jelen sám posúva lupu aj číta. Podľa lekárskeho parametrov je jeho zrak na rozhraní ťažkej slabozrakosti a praktickej slepoty. Cvik a pravidelné tréningy pamäte prinášajú prvé ovocie. Na úvodných lekciách svojho návratu k čítaniu nedokázal spájať písmená. Teraz vie, že ich musí spájať pomaly, prečítať celé slovo, nedomyšľať si.

Sen o vlastnej lupe

Z vlastných pokrokov je pán František nadšený. Na

úrade práce si podal žiadosť o elektronickú čítaciu lupu, chcel by mať vlastnú. Nie je lacná, stojí asi 900 €. Ľuďom s ťažkým zrakovým postihnutím na kompenzačné pomôcky prispieva štát. Je potrebné priložiť lekársky nález, potvrdenie o majetku a o príjme. Správne konanie trvá 90 dní. „Je to zlatá vec!“ ukazuje na čítaciu lupu. Nesmierne sa teší na vlastnú. „Nikdy už nebudem čítať knihy tak ako kedysi. Ale veľmi mi chýbajú a tak, ako to len s mojím zrakom pôjde, by som chcel znovu čítať. Ako zdravý som veľa čítal, otec bol učiteľ slovenčiny, s mamou sme neustále boli v knihách.“ Je šťastný, že môže využívať služby únie, dokonca v domácom prostredí. Po rozvode žije sám. Je sebestačný, zvláda sebaobsluhu. Dokáže zísť na zastávku MHD, nakúpiť si.

Využíva aj opatrovateľskú službu – opatrovatelka mu varí a pomáha s vybavovaním na úradoch.

Jedna za druhou

Dagmar Filadelfiová nacvičuje čítanie s tromi klientmi. S dvoma dievčatkami, ktoré nastupujú do školy a s Františkom z banskobystrickej Radvane. Ten miluje historické knihy. Bola Bátorička skutočne krvavou grófkou? „Vyžívala sa v násilí, to je známe. Robila zverstvá, trhala nechty a páčila kožu mladým devám, ale polemizoval by som o tom, či sa skutočne kúpala v krvi panien,“ zamýšľa sa. Nemôže sa dočkať chvíle, keď opäť siahne po knihách o stredoveku a dobrodružnej literatúre. Pôjdu jedna za druhou!

Ivana Potočnáková

Foto: autorka

Maximálne zväčšenie je 30-násobné. Vtedy lupa ukazuje len jedno veľikánske písmeno. Pán Jelen pracuje s 8-násobným zväčšením.



Čo je zraková terapia?

- Ide o rozvoj zrakového vnímania (Low Vision Therapy) – súbor cvičení, špeciálnych metód, podpory a využitia rehabilitačných a kompenzačných pomôcok na zlepšenie a uchovanie zraku.
- Zahŕňa reedukáciu a stimuláciu zraku.
- Reedukáciou nazývame ciele terapeutické metódy s využívaním neoptických, optických a elektronických kompenzačných pomôcok. Stimulácia podnecuje zrakové funkcie stimulačnými metódami: blikajúcim, pomaly sa meniacim farebným svetlom, farebnými kontrastmi či úpravami prostredia.
- Cieľom terapie je udržanie a obnovenie schopnosti využívať zvyšky zraku alebo nácvikom nadobudnúť nové schopnosti.
- Zraková terapia má význam nielen u detí a dospelých s vrodeným zrakovým postihnutím, ale aj u ľudí po úrazoch, vážnych ochoreniach zraku a seniorov.

Bojovník s rozhl'adom astronóma

„Prvých desať rokov po strate zraku bolo mimoriadne náročných. Mal som 45 rokov, rodinu a prácu, ktorú som miloval. Odrazu bolo všetko inak. Ako budem žiť? Rozhodol som sa zabojsovať. A mal som obrovské šťastie. Po boku som mal manželku a deti, ktorí ma podržali a odbornú pomoc, ktorá ma posunula ďalej.“
Ján Cesnek z Bratislavy hovorí o svojom živote s ťažkým zrakovým postihnutím vyrovnané, no bez zľahčovania. Prežitie sa nedá vymazať.

Úraz obrátil chod dní muža v plnej životnej sile naruby. Cítil sa, akoby začínal odznova. Po úvodných desiatich rokoch psychickej traumy ho do života vrátila technika. Počítač so špeciálnym programom JAWS mu priniesol mnohé z toho, o čo prišiel. Objavil služby Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska a vzal do ruky bielu palicu. Drží ju dodnes. Zvládanie sebaobsluhy a priestorovej orientácie bol základ. Po nich prišiel pomalý, no istý návrat k činnostiam, ktorým sa venoval pred úrazom. „Pomocníkom nevidiacich v bežných situáciách je Braillovo písmo, zide sa mi na orientáciu pri užívaní liekov,“ spomína Ján Cesnek

na všetko, čo sa musel naučiť. „Osvojenie klávesových zručností je zasa nevyhnutným predpokladom na zvládnutie práce s počítačom. Ten je dôležitý, keď sa chce človek so zrakovým postihnutím aspoň čiastočne priblížiť k vidiacej populácii. Postupne som začal prácu s Wordom, Excelom, mailovým klientom, skúsil som čítať internetové stránky.“ Naučil sa používať iné typy geografických máp, kde sa namiesto zraku na spoznávanie špeciálnych



S plným nasadením v spolkovej činnosti, aktívny v diskusiách. Ján Cesnek na ostatnom zjazde ÚNSS v novembri 2016. Čo mu strata zraku zobrala a čo, naopak, dala? „Nevzala mi nič. Teda, okrem zraku samotného. A to je v podstate banalita – informačné toky sú viacúrovňové, nedostatok jedného zmyslu sa dá nahradiť niečím iným. A dala mi schopnosť lepšie sa vyznať v ľuďoch. Viem rozoznať tých, ktorí vidia len seba, a tých, ktorí chcú urobiť niečo dobré nielen slovom, ale aj skutkom. Toto by som bez straty zraku sotva zistil.“



„Kto mi najviac pomohol? Tu sú všetci.“ Ján Cesnek ukazuje na obrovskú fotografiu v rodinnej obývačke. „Moji najbližší: manželka, deti Janka, Petko, Paľko a neskôr aj ich životní partneri, zať Peter a nevesty Ivanka a Martinka, pravdaže, i vnúčatá. Pomohli aj mnohí ľudia fyzicky vzdialení, no ľudsky veľmi blízki.“

plastických obrysových mapových listov využíva hmat.

Zručný organizátor

Keď si bol istý osvojenými zručnosťami, začal sa aktívne zapájať aj do spolkovej činnosti únie. V roku 2000 sa stal predsedom Základnej organizácie Bratislava – Staré mesto a neskôr aj predsedom Krajskej rady Bratislava. Na spolkovú činnosť nedá dopustiť: „Činnosť základných organizácií ÚNSS musí byť nadstavbou nad základnými potrebami nevidiacich a slabozrakých. Stanovy ÚNSS sa v nej pretavujú do konkrétnych požiadaviek členov v regiónoch.“ V Bratislavskom kraji pôsobí

päť základných organizácií ÚNSS – štyri v Bratislave, jedna zahŕňa okresy Senec, Pezinok a Malacky. Spolu majú 358 členov. S veľkým záujmom sa stretávajú poznávacie akcie. „Vlani sme pripravili poznávací zájazd do Bardejova s nocľahom a exkurziou v Spišskej Novej Vsi. Bolo nás spolu 44, využili sme bezplatnú železničnú dopravu pre držiteľov preukazu ŤZP a sprievodcov. Najväčším zážitkom bola pre nás návšteva unikátneho dreveného kostolíka v Hervartove neďaleko Bardejova, ktorý je v zozname Svetového kultúrneho dedičstva UNESCO. Na podujatia vždy

zaisťujeme lektorov a sprievodcov, ktorí dokážu pracovať s nevidiacimi a slabozrakými,“ podotýka skvelý rozprávač Ján Cesnek.

Vozeň pre nevidiacich

Pre každú akciu pripraví dôkladnú časovú os s presným programom a 15-minútovou rezervou. Vopred ho rozošle účastníkom, sprievodcovia ho vytlačený dostanú do ruky na štarte cesty. Cieľ má vždy dôkladne zmapovaný, s miestnymi dohodnuté vstupy a odborný výklad. Podľa jeho slov sa ubytovacie zariadenia ani správcovia expozícií nezľaknú, keď im oznámi, že príde ▶

skupina nevidiacich. Naopak, pýtajú sa na požiadavky a usilujú sa vyjsť v ústrety. „Nič špeciálne nežiadame. Jedine to, aby výklad bol obsažný a „košatý“ s dôrazom na hovorené slovo a podrobný opis. A aby bolo možné dotknúť sa aspoň malého prvku expozície. Vziať do rúk exponát a spoznať jeho povrch, tvar, materiál, hmotnosť býva pre nás zážitkom.”

Roky formovaná organizačná zručnosť sa nezaprie. Pre Jána Cesneka nie je problémom rezervovať pre skupinu svojich cestovateľov celý vlakový vozeň. Zároveň cez dôležité detaily učí, ako sprístupňovať pamiatky ľuďom so zrakovým postihnutím.

Divadlo aj opera

Ako sa rodí bohatý program činnosti, ktorú organizácia pána Cesneka zostavuje už začiatkom kalendárneho roka? „Vždy reagujeme na nápady a podnety členov. Pochvaľujú si aj prednášky očného lekára a odborníkov z oblasti medicíny, prírodných či spoločenských vied. A spoločnú návštevu divadelných predstavení!” V činohre SND, Radošinskom naivnom divadle, Mestskom divadle Pavla Országha-Hviezdoslava či divadle Astorka už skupinu

nevidiacich divákov veľmi dobre poznajú. Takisto na koncertoch vážnej hudby. Klasická opera, Mozart či Čajkovský vypestovali nevidiacemu Jánovi sluch.

Hovoriť o sebe

Postaviť sa pre dav ľudí a hovoriť o sebe nedokáže každý. Zvlášť, ak menovateľom je citlivá oblasť ľudskej identity. Ján Cesnek nedávno absolvoval debatu s viac ako dvoma stovkami žiakov Cirkevnej základnej školy Narnia, ktorú navštevujú dve z jeho vnúčat. Hovoril o svojom postihnutí, živote s ním, prekážkach i rodin-

ných rituáloch. Aj o tom, že starorodičovstvo je dar, v ktorom človek dozrieva. Čítanie podobenstva o milosrdnom Samaritánovi z Biblie priviedlo deti k zamysleniu sa nad pomocou tým, ktorí ju potrebujú. Sami potom hovorili o dobrých skutkoch, ktoré vykonali.

Tabuľka pána Mendelejeva

Chémia bola jeho vášňou, no pripravila ho o zrak. Nezanevrel na ňu? Dokáže sa ešte pozrieť na Mendelejevovu periodickú tabuľku? „Kdeže, v žiadnom prípade som nezanevrel. Výskumy či napredovanie vedného



„Je potrebné žiť pre rodinu a hľadať, ako životné skúsenosti prirodzeným spôsobom odovzdať. Tak, aby deti a vnúčatá objavili, že život v usporiadanej rodine prináša veľké dobrá a hodnoty,” zamýšľa sa J. Cesnek. Na fotografii ešte ako vidiaci s manželkou Elenkou, dcérou Jankou a synom Petrom.



Na jednom z poznávacích zájazdov. Pán Cesnek číta nápis na Mohyle Milana Rastislava Štefánika na Bradle.

odboru veľmi nesledujem, je to spojené so vzorcami a tie by sa mi čítali ťažko. No intenzívne sa venujem astronómii. Navštevujem prednášky a čítam práce Jiřího Grygara, ktorý už vyše 40 rokov – aktuálne pre časopis Kozmos pod názvom Žeň objavů – spracúva novinky z astronómie,” hovorí J. Cesnek. „Čítam veľa, no kým sa k čítaniu dostanem, musím skenovať predlohy. Zoskenoval som už niekoľko stoviek kníh. Mnohé, ktoré túžim čítať, sú však ako

klasické knihy v čiernotlačí nedostupné.”

Stvorený vesmír

Astronómiou sa začal zaoberať ako 8-ročný. Mama ho voviedla do tajov vedy, ukázala mu Malý a Veľký voz, Kasiopeju aj galaxiu Andromeda. Za prvé našetrené peniaze si kúpil učebnicu astronómie pre gymnáziá. V 12 rokoch už naplno vnímal veľkoleposť vesmíru. Ohúrila ho. Keď sa dočítal, že naše slnko má priemer 1,4 milióna km a že vo vesmíre sú aj

100-krát väčšie hviezdy, nemohol zaspáť. „Astronómiu môžem aj teraz vnímať cez knihy, no už nie plnohodnotne. Sotva ešte niekedy v ďalekohľade uzriem krásy stvoreného vesmíru,” zamýšľa sa náš rozprávač.

Viera a veda

Pre niekoho oheň a voda. Nespojiteľné, navzájom sa vylučujúce. Ako to vie dať dokopy? „Každý dobrý vedecký názor sa dá filozoficky obhájiť. Som zástancom vedeckého svetonázoru. Kto si Boha predstavuje ako starčeka na obláčiku, má asi plytké vedomosti. No nikoho netreba presviedčať silou. Práve astronómia pomáha tomu, že človek sa na obrovské stvoriteľské dielo dokáže pozrieť z totálneho nadhľadu. Niečo také precízne, pedantné a dokonalé nemôže byť dielom náhody. Vesmír je obrovské dielo, má 13,85 miliardy rokov. Niečo bolo na začiatku. Avšak čo bolo predtým a čo bude nasledovať, to ani len netušíme. Je vlastne úplne jedno, či je konečný alebo nekonečný. Isté je, že sme mikroskopickou entitou v tomto kolosálnom diele. Dostali sme sa doň tým, že sme dostali život. A to je dar.”

Ivana Potočnáková

Foto: autorka a archív J.C.

Ján Cesnek (74) pochádza z Drahoviec pri Piešťanoch. Vyštudoval chemické inžinierstvo, pôsobil vo svojom odbore a externe prednášal na Chemicko-technologickú fakultu STU. Po pracovnom úraze v roku 1989, ako 45-ročný, stratil zrak. Je aktívnym členom Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Od roku 2000 je predsedom ZO Bratislava-Staré mesto. Ako predseda Krajskej rady ÚNSS Bratislava každoročne organizuje desiatky zaujímavých podujatí pre nevidiacich a slabozrakých. Je ženatý, s manželkou Elenkou má 3 deti a 7 vnúčat vo veku 8–23 rokov.



Adela Vinczeová v tomto roku píše bielou pastelkou. Tričko s logom zbierky však podpísala tmavou fixkou – suvenír s autogramom moderátorky bude ďalšou trofejou v galérii ambasádorov Bielej pastelky.

INTERVIEW S AMBASÁDORKOU

Sme vychovávaní v pocite viny

Je bystrá, vtipná, originálna. Má rozhľad aj nadhľad, jej satirický humor je láskavý i sebaironický. Napriek tomu, že svoju tvár, hlas a osobnosť prepožičala už mnohým rozhlasovým a televíznym formátom, nezunovala sa. Bratia Česi nám závidia Tatry a Adelu. Adelu Vinczeovú.

**Čo pre vás znamená tma?
Bojíte sa jej?**

Vždy som sa tmy bála. Je pre mňa niečím, z čoho vždy

rýchlo utekám. Keď ma ako dieťa niekto zavrel do skrine, zmocnila sa ma panika. Bála som sa, čo z tej tmy vylezie. Preto si myslím, že terapie tmou majú zmysel. Človek sa ocitne tvárou v tvár iba sebe a začnú sa vyplavovať veci, ktoré možno nie sú príjemné, zato však očistné a liečivé. Tma teda môže priniesť veľa dobrého. Prinesie pohľad na svoje skutočné JA. A to nie každý chce.

Zúčastňujete sa na mnohých charitatívnych projektoch, prečo ste sa rozhodli podporiť aj kampaň Bielej pastelky?

Téma poškodenia alebo straty zraku sa mi zdá byť na okraji záujmu. Ľudia podporujú zväčša to, čoho sa boja, čo sa ich môže bezprostredne dotknúť. Toto sa ich týkať nemusí. Nestáva sa až tak často, že niekto oslepne alebo sa mu vážne poškodí zrak. Strach ako rozhodujúci faktor tu teda neoperuje. Ľudia si povedia: sú aj horšie osudy, ako „len“ nevidieť. Vnútorne rebríček to zrejme vyhodnocuje podľa miery utrpenia. Vieme, ktorá téma tieto rebríčky vyhráva. Pomáhať však treba všade. Pomoc môžeme prerozdeliť rovnomernejšie.

Máte rešpekt pred zrakovým postihnutím?

Žiaden životný osud nehodnotím ako zlý alebo dobrý. Neprináleží mi na nejaký ľudský osud povedať: to je hrozné, toto je ťažké! Každý má vlastný príbeh a z nejakého dôvodu zažíva to, čo má. Neviem, prečo tomu tak je. Rešpekt však určite mám. Dnes som videla pána bez nôh a vravím si: fíha, moja samozrejmosť je preňho vzácnosťou. Nedávno som bola v Spišskej Novej Vsi v zariadení, kde

žijú hluchoslepé deti, navyše s ochrnutými nôžkami. Premýšľala som, aký majú vlastne príbeh v hlave? Čo sa v ich svete deje? Nepozerala som sa na ne s ľútosťou. Dieťa, ktoré hladkám po hlave alebo po brušku – to je jediný spôsob kontaktu – nepotrebuje cítiť moju ľútosť. To by bolo veľmi povýšenecké.

Ako moderátorka podujatí českej Nadácie Světluška, ktorej tvárou v tom čase bola speváčka Aneta Langerová, ste si vyskúšali fungovanie so zakrytými očami. Ako si na to spomínate?

Trvalo to pol dňa a nebola to vôbec sranda. Po celý čas bol so mnou tím, ktorý ma nakrúcal a bol pripravený zachrániť ma, ak by sa na mňa rútil vlak. Absolútne samozrejmosťou boli odrazu nesmierne komplikované. Musela som si zavolať taxík – ako jediné riešenie mi vyšiel mobil. Našťastie som v tom čase mala ešte tlačidlový. Stlačila som zelené tlačidlo, posledné volané číslo. Bola to kolegyňa. Kým som jej vysvetlila, v akej som situácii a čo potrebujem, veru som sa zapotila. Nakupovanie bolo celkom fajn. Bola som v zelovoci a zavesila som sa na predavača: potrebujem

marhule, papriku, paradajky. Všetko mi vložil do košíka, pomohol mi zaplatiť. Domov som sa tiež nejako dostala, kľúče od brány i dverí poznám podľa hmatu. Dokonca aj naliať vodu do pohára mi šlo – nechala som v pohári prst, ktorý mi ukazoval, ako sa dvíha hladina. Vyskúšala som jogínsku polohu, ktorá sa volá strom. Stojíte na jednej nohe a druhú nohu máte zmotaná akoby v tureckom sedle, ruky nad hlavou. Túto polohu niektorí nezvládajú ani s otvorenými očami. A so zatvorenými očami sa ukáže, ako ste vnútorne vyrovnaní. Keď mám dobrý deň, so zatvorenými očami to vydržím tak minútu. Inak odpadnem po niekoľkých sekundách. No v situácii so zakrytými očami, keď som si už odvykla od používania zraku, by som bola v tejto polohe ustála nekonečne dlho. Vtedy som si uvedomila, že telo si na takúto zmenu dokáže zvyknúť, prispôsobí sa jej.

Kampaň Bielej pastelky nie je váš prvý kontakt s témou zrakového postihnutia. Pred časom ste podporili virtuálnu adopciu vodiacich psov.

Ako verejnú osobu ma často oslovujú na podporu rôznych tém. Aj vďaka tomu ▶

mám celkom slušný prehľad o rôznych životných osudoch. Pri spolupráci s Výcvikovou školou pre vodiace a asistenčné psy som spoznala nevidiaceho Juraja Prágera, ktorý má vodiaceho psa. Neskôr bol hosťom mojej talkshow Trochu inak v SND. Hovoril, že by veľmi chcel zažiť tandemový zoskok padákom. Na inej charitatívnej akcii bola vypísaná cena: tandemový zoskok s Táňou Pauhofovou. Kúpila som ju Jurajovi. Udalosti sa tak krásne poprepájali. No úplne prvý kontakt s témou zrakového postihnutia som zažila, keď môj bývalý priateľ Juraj Lehotský nakrúcal film Slepé lásky, ktorý bol ocenený aj na festivale v Cannes.

Ste moderátorka, viete si predstaviť, že by ste sa pri moderovaní vôbec nemohli oprieť o zrakovú kontrolu? Že by ste nevideli?

Toto je podľa mňa individuálne. Ak by sa to teraz stalo mne, keď ma už ľudia poznajú, je možné, že by ma akceptovali aj ako nevidiacu moderátorku.

Pravdepodobne by som robila úplne iný typ relácií, zrejme by to neboli veľké šou. Ale bohvie, možno by sa práve touto cestou téma nevidiacich dostala do komerčnejších sfér. Určite by som to prijímala najlepšie,

ako by som vedela, čiže možno aj ťažko. Ale môj život by sa neskončil. Začínajúci nevidiaci moderátor by to mal podstatne ťažšie.

Moderovanie nie je len o tom, čo hovoríte, ale aj ako sa na človeka pozeráte, ako udržiavate kontakt. Keď chce niečo povedať a nejde to, pomáhate mu. Zrakový vnem je tu nesmierne dôležitý.

Ale v Slovenskom rozhlase pracuje nevidiaci redaktor Michal Herceg a robí to perfektne a bez problémov!

Robí dokonca ankety na ulici. Je to dôkaz, že je s postihnutím vyrovnaný a zároveň perfektná škola pre ľudí, ktorých osloví. Anketovaný je konfrontovaný so situáciou, v akej pravdepodobne nikdy nebol: osloví ho nevidiaci redaktor! Môže zostať v šoku. Takéto pozitívne šoky sú veľmi dôležité.

Ste ambasádorkou Bielej pastelky, čo by ste z tejto pozície odkázali našim darcom a čo ľuďom so zrakovým postihnutím?



Naša ambasádorka na tisícky podôb. V sérii Zem spieva ako začepčená nevesta.



Každý človek, bez ohľadu na to, či má alebo nemá postihnutie, sa učí prijať svoj osud najlepšie ako vie. Je dôležité vedieť prijať svoj život taký, aký je. V tom prijatí sa dá oveľa ľahšie stať súčasťou života iných. Vyrovnaných nás ostatní oveľa ľahšie prijímajú. Kto seba neprijíma, nedokáže prijať iných. Inšpiratívny môže byť práve kolega zo Slovenského rozhlasu. Vydá sa do ulíc s diktafónom a možno bielou palicou ľudí vystraší, nevedia, čo s ním. Ako s ním komunikovať? To sú momenty, ktoré robia

zmenu vo vnímaní problému. A nielen tohto problému.

V experimente Nadácie Svätluška ste išli do situácií, kde ste museli požiadať o pomoc. Ako ste to vnímali? Ľudia často nevedia či nechcú požiadať o pomoc.

Požiadať o pomoc je pre mnohých problematické. Akonáhle prosím o pomoc, som slabý. Previňujem sa voči ostatným, lebo neviem niečo zvládnuť sám. Mnohí ľudia hovoria: radšej dávam, ako beriem. To je rovnaké, akoby ste povedali: ja radšej vydychujem. Ak však chcem vydychnúť, musím sa najprv nadýchnuť. Všetko by malo byť v zdravej rovnováhe. Ak si raz neviem pomôcť sám, tak o pomoc požiadam. A zároveň nevnučujem svoju pomoc každému. Často chcú ľudia pomáhať na všetky strany, lebo sú sami v sebe zmätení. Namiesto toho, aby pomohli sami sebe, zachraňujú všetkých naokolo. Pomoc je zaujímavá téma. Charita sama o sebe je zaujímavou témou. Vedieť si

vypýtať pomoc je prejavom veľkého sebavedomia. Ak, samozrejme, človek vynaložil najprv všetky sily na to, aby si pomohol sám. Nehovorím o zneužívaní pomoci iných. To je zasa druhý extrém.

Viete si vypýtať pomoc?

Učím sa to. Rovnako ako sa učím prijímať komplimenty. Tak isto, ako sa učím prijímať kritiku. Medzi kritikou a komplimentom nie je rozdiel. Oboje by sa ma nemalo príliš dotknúť. Oboje by som nemala príliš prežívať. Na jedno aj druhé mám odpoveď: ďakujem.

Je to teda niečo, s čím sa dá pracovať?

Samozrejme! Každý musí pracovať s tým, čo je jeho téma. A to, čo je moja téma, zistím podľa toho, čo sa ma dotýka. Nemusím sa napríklad učiť prijímať úspechy iných, pokiaľ nepociťujem závisť. Avšak, ak sa niekoho napríklad dotkne, keď si iný z neho vystrelí pre to, ako vyzerá, je to jeho téma, jeho lekcia. A s ňou musí pracovať. Rovnako, ak sa ma dotkne, že neviem požiadať o pomoc. To je signál: aha, to je tvoja téma! S tým pracuj!

Adela Vinczeová (37), známa aj pod dievčenským priezviskom Banášová, slovenská moderátorka. Vyštudovala kulturológiu na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Začínala ako moderátorka vo Fun rádiu, v televízii moderovala veľké projekty: Slovensko hľadá Superstar, Let's Dance, Test národa či Chart Show. Dcéra politika a prozaika Jozefa Banáša sa vlani vydala za moderátora Viktora Vinczeho a prijala jeho priezvisko.

Zhovárala sa:

Ivana Potočnáková

Foto: kampaň Bielej pastelky a archív. A. V.

Čas na zdravé oči? Už v škôlke!

Hlavným cieľom celoslovenského preventívneho programu Zdravé oči už v škôlke je odhaľovať zrakové poruchy detí vo veku 3 – 6 rokov meraním priamo v materských školách. ÚNSS sa meraniam venuje už šesť rokov. V školskom roku 2017–2018 sa meralo s dosiaľ najväčšou intenzitou. Zásľuhu na tom majú dlhodobí partneri programu – spoločnosť Billa Slovensko a jej občianske združenie Billa ľuďom.

Prihlasovanie on-line

Od 17. októbra 2017 sa materské školy mohli uchádzať o bezplatné meranie zrakových parametrov detí prostredníctvom on-line registrácie na stránke www.zdraveoci.vskolke.sk. Záujem bol vo všetkých krajoch, ako prvá sa vyčerpala kapacita Bratislavského kraja – prihlasovanie bolo zastavené na tretí deň po jeho spustení. Koncom októbra bola zastavená možnosť prihlasovania aj pre Prešovský a Trenčiansky kraj. Ostatné kraje boli obsadzované priebežne až do konca školského roku.

Od spustenia programu do konca školského roku odborní pracovníci ÚNSS navštívili 313 materských škôl a skontrolovali zrak 15 072 deťom. Z nich 2098 detí (14%) dostalo odporúčanie na komplexné vyšetrenie u detského oftalmológa. Meralo sa nielen

v krajských a okresných mestách, s preventívnou misiou

zraku detí sme zavítali aj do obcí v celej krajine a štatistika navštívených sídiel sa vyšplhala na číslo 209.

Napište nám

Program Zdravé oči už v škôlke bude vďaka podpore partnerov Billa Slovensko a Billa ľuďom pokračovať aj v školskom roku 2018–2019. Sme pripravení zmerať zrakové parametre 20-tisíc deťom! On-line registrácia bude spustená 15. októbra pri príležitosti Svetového dňa



Odborní pracovníci únie merajú deťom zrakové parametre v ich prirodzenom prostredí – v priestoroch materskej školy.

Podľa európskych štúdií 18–20 % detí v predškolskom veku nevidí dobre. Avšak len 5–8 % bolo už na prehliadke u oftalmológa. Zrak patrí medzi najdôležitejšie zmysly 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. Detské oko dokáže vyrovnať 4 až 5 dioptrií bez toho, aby to niekto spozoroval.



Autorefraktometer v priebehu sekúnd spoľahlivo vyhodnotí meranie.

bielej palice. Sledujte internetovú stránku **www.zdraveocivskolke.sk** a prihláste vašu škôlku čím skôr. Kapacity budú opäť limitované. Dobrou správou je, že sa navýši počet meraní rezervovaný pre Bratislavský kraj, kde je o preventívnu aktivitu najväčší záujem. Program je v prostredí materských škôl i rodičov škôlkarov čoraz obľúbenejší. Ak máte skúsenosť s naším meraním a jeho výsledok nejakým spôsobom ovplyvnil kvalitu života vášho dieťaťa či celej rodiny, neváhajte a napíšte nám. Vašej spätnej väzbe sa potešíme na adrese: **zdraveocivskolke@unss.sk**.

Tatiana Winterová
Foto: archív ÚNSS

... možno sa natrvalo zbaví okuliarov

V mene kolektívu pracovníkov Materskej školy na Tehelnej ulici vo Zvolene i v mene rodičov našich detí by som rada poďakovala za program Zdravé oči už v škôlke. Výrazne napomáha prevenciu očiek našich malých zverencov. Rodičia často netušia, že už v tomto veku je potrebné vyšetrenie zraku. V apríli boli vaši zamestnanci v našej materskej škole a rovnako, ako v minulom školskom roku, aj teraz s ich prístupom boli veľmi spokojní. Veríme, že aj v budúcnosti môžeme počítať so spoluprácou s ÚNSS. Srdečne ďakujeme.

Irena Briešková, riaditeľka MŠ Tehelná, Zvolen

Ďakujem za zaslanie výsledkov merania. Akcia sa u pedagógov a hlavne u rodičov stretla s veľkým a pozitívnym ohlasom. Dúfame, že sme spoločne prispeli k prevencii zrakových porúch a zlepšeniu zdravia očí našich detí. Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.

Mária Sninčáková, riaditeľka MŠ Dargovských hrdinov, Humenné

Lilien začala chodiť do škôlky 2-ročná. Často bola nervózna a nevedeli sme zistiť príčinu. Pri včasnom meraní zraku v materskej škole sa zistilo, že naša dcérka je tupozraká. Začal sa kolobeh s lekármi a trápenie s okluzorom, ktorý nosila do svojich 5 rokov. Dnes je Lilienka prváčka, okluzor nenosí a dosiahli sme obrovské výsledky. Na začiatku liečby dcérka nevidela jedným očkom u očného lekára ani najväčší obrázok, teraz prečíta aj tie najmenšie. Lekár predpokladá, že ak všetko dobre pôjde, ako 12-ročná by sa mohla zbaviť natrvalo aj okuliarov. Touto cestou chceme srdečne poďakovať ÚNSS v Košiciach za včasné odhalenie tupozrakosti.

Milena z Košíc

Bude vás zaujímať

- autorefraktometer, ktorý sa používa pri meraniach, je celosvetovo uznávaný prístroj na meranie zraku u detí
- meranie je neinvazívne, bezdotykové a bezbolestné
- nemá žiadne vedľajšie účinky ani negatívne následky na zdravie dieťaťa
- meranie je binokulárne (obidve oči sa vyšetrujú súčasne) a trvá iba niekoľko sekúnd

Nevidím to až tak čierno.
VĎAKA VÁM!

Adela Vinczeová

ambasádorka

Adela
♡

BIELA PASTELKA 2018



POMÔŽTE NEVIDIACIM A SLABOZRÁKÝM!
PRISPEJTE V ULICIACH **21. SEPTEMBRA**,
ALEBO POŠLITE **SMS** S ĽUBOVOĽNÝM TEXTOM
V HODNOTE **2 €** NA ČÍSLO **820 UŽ TERAZ!**



BIELA PASTELKA



Únia nevidiacich a slabozrakých
Slovenska

www.bielapastelka.sk

HLAVNÝ PARTNER

NOVARTIS

MOBILNÍ PARTNERI



MEDIÁLNI PARTNERI



Pluska



PARTNERI



PRISPIEŤ MÔŽETE
AJ NA ČÍSLO ÚČTU
ZBIERKY

IBAN: SK23 1111 0000
0014 3025 8006

Nakreslime nevidiacim čiaru na tmavej ceste. Bielou pastelkou

Dokončenie z 1. strany

vať do počítača či ako používať dotykový mobilný telefón.

Po prvýkrát sa slovenské mestá a obce beľeli pastelkami v roku 2002. Odvtedy už každoročne putuje výťažok verejnej zbierky na dofinancovanie sociálnych služieb, ktoré poskytujeme všetkým záujemcom na Slovensku prostredníctvom siete krajových stredísk.

Od polovice januára do Silvestra

V tomto roku sme začali netradične – už 15. januára. Od tohto dňa môžete aktivity pre ľudí so zrakovým postihnutím podporiť príspevkom na účet **SK23 1111 0000 0014 3025 8006** či do stacionárnych pokladničiek umiestnených vo vybraných inštitúciách – školách, úradoch, firmách alebo on-line na stránke Bielej pastelky. Týždne príprav vyvrcholia hlavným zbierkovým dňom, ktorým bude **piatok, 21. september**. V tričkách s logom Bielej



pastelky sa usadíme do informačných stánkov a každému z vás ukážeme každodennosť so zrakovým postihnutím. Budete si môcť vyskúšať simulačné okuliare, kompenzačné a optické pomôcky, písací stroj

na slepecké písmo i rôzne spoločenské hry pre nevidiacich a slabozrakých.

Slovenské ulice zbeľujú

V piatok, 21. septembra, budete môcť v uliciach miest a obcí Slovenska stretnúť naše dvojčlenné tímy, ktoré budú za dobrovoľný príspevok ponúkať spinky v tvare bielej pastelky. Zopár ťahov bielou pastelkou už urobili aj naši partneri, vďaka ktorým môžeme každoročne zbierku realizovať, aj naša tohtoročná ambasádorka. Je ňou jedna z najpopulárnejších slovenských moderátoriek Adela Vinczeová. Sama si vyskúšala prežiť poldeň bez zraku a rozhodla sa pomôcť Bielej pastelke. Rozhovor s amba-



Našich dobrovoľníkov v bielych tričkách s pokladničkami stretnete v uliciach miest a obcí i v obchodných centrách.

sádorkou prinášame na 10. strane.

Nevidím to až tak čierno.

Vďaka Vám!

S týmto sloganom sa v hlavný zbierkový deň vyberie do ulíc 300 slovenských miest a obcí asi 3700 dobrovoľníkov.

Adela Vinczeová strávi spolu s tímom Bielej pastelky v piatok, 21. septembra, v OC Eurovea v Bratislave časť svojho dňa. Budete si s ňou môcť zasúťažiť či urobiť spoločnú fotografiu. Ďalšie infostánky sú pre vás pripravené v:

- Trnave v Cityaréne,
- Nitre v OC Centro,
- Žiline v Mirage SC,
- Banskej Bystrici v Europa SC,
- Košiciach na Hlavnej ulici,
- Prešove v Knižnici

P. O. Hviezdoslava,

- Poprade na Námestí sv. Egídia,

- Martine na Divadelnom námestí,

- Topolčanoch na Ulici 17. novembra.

Dajte si skontrolovať zrak

V infostánkoch v krajských mestách, Dudinciach (už 19. septembra) a Poprade budeme poskytovať meranie zrakových parametrov dospelým záujemcom. Merania za- ▶



Myslite na svoj zrak a v hlavný zbierkový deň si dajte zmerať vnútroočný tlak či skontrolovať očné pozadie v niektorom z krajských miest.



V infostánkoch Bielej pastelky sa návštevníci budú môcť zoznámiť s kompenzačnými pomôckami, ktoré nevidiacim uľahčujú život.

bezpečuje spoločnosť Novartis, ktorá sa tento rok stala hlavným partnerom zbierky. Garantom merania v Trnave je spoločnosť Carl Zeiss. Odmeníme aj našich dobrovoľníkov! Tím, na ktorý sa pri žrebovaní usmeje šťastie, sa 15. októbra zúčastní na nakrúcaní talk-show Trochu inak v novej budove SND v Bratislave a osobne sa stretne s našou ambasádorkou. Na stránke www.bielapastelka.sk a Facebooku už niekoľko týždňov prinášame informácie o aktuálnom ročníku verejnej zbierky i jej hlavnom zbierkovom dni. Sledujte nás!

-red-

Foto: kampaň Bielej pastelky

Výnos Bielej pastelky je použitý na dofinancovanie:

- špeciálnych rehabilitačných programov zameraných na výcvik samostatnej chôdze s bielou palicou, kurzov Braillovho písma, práce s rôznymi kompenzačnými a optickými pomôckami a kurzov sebaobsluhy,
- obhajoby práv ľudí so zrakovým postihnutím zameranej na vytváranie rovnakých príležitostí,
- odstraňovania a prevencie vytvárania architektonických, dopravných a informačných bariér,
- integračných aktivít,
- oboznamovania verejnosti s možnosťami riešenia problémov nevidiacich a slabozrakých ľudí.

Ďakujeme!



Fascinuje vás práca vodiaceho psa?

Ukážku výcviku si môžete pozrieť v našom infostánku v OC Eurovea 21. septembra.



**ZÁLEŽÍ
NÁM**
na pacientoch



**Chcete sa dozvedieť
viac o vašich očiach?**

SK1806840842

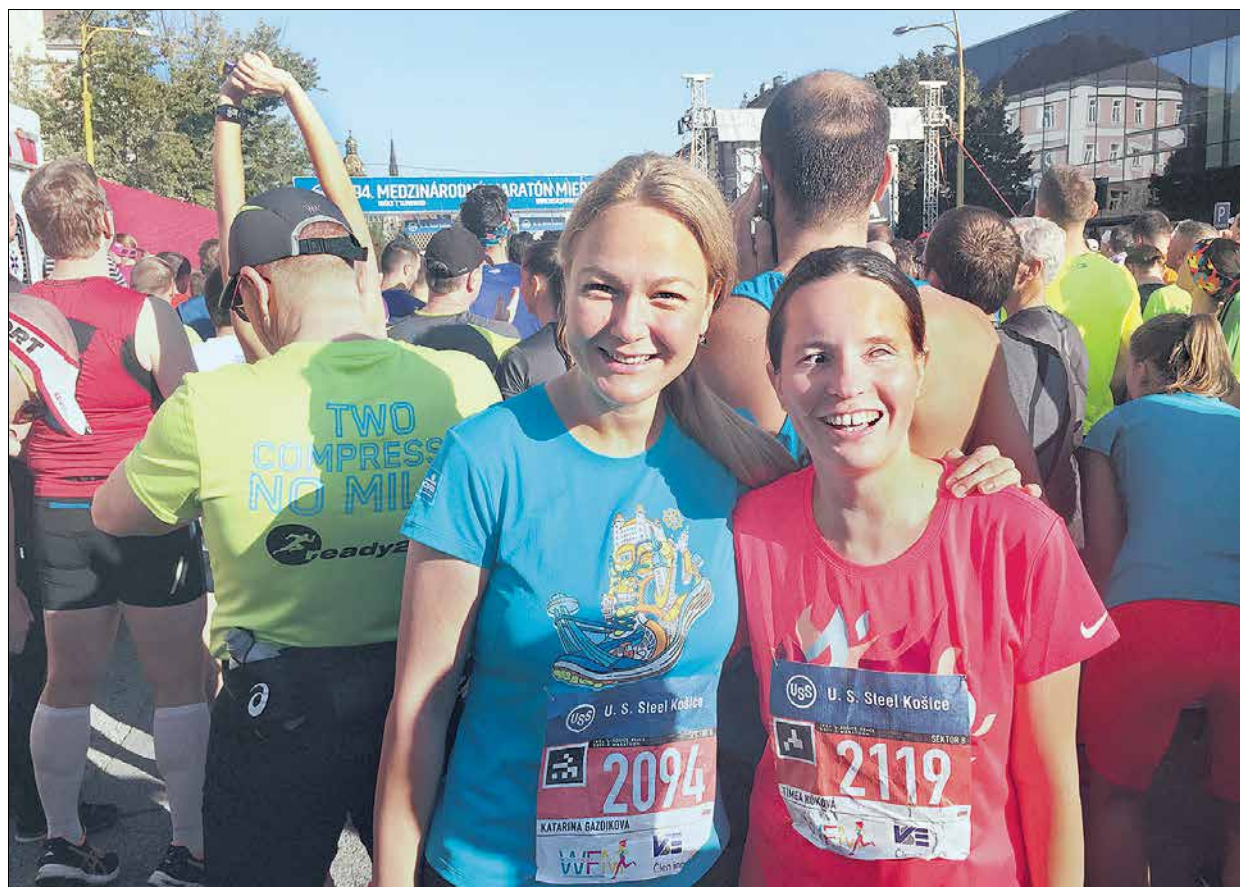


www.mojeoko.sk



NOVARTIS

Novartis Slovakia s.r.o., Žižkova 22B, 811 02 Bratislava



Tímea (vpravo) s bežeckou asistentkou Katkou mali v Košiciach premiéru vlani. V tomto roku si atmosféru košickej bežeckej masovky zopakujú.

Zabehnite pre nás maratón!

Povestný a svetoznámy Medzinárodný maratón mieru sa v tomto roku pobeží v Košiciach už 95. raz. A správou roka pre nás je, že bežci budú spotené kilometre prvý raz ukrajovať aj pre nás. Charitatívny rozmer maratónu – finančná podpora zo strany účastníkov bude v tomto roku rozdelená medzi tri mimovládne organizácie. Jednou z nich je Krajské stredisko ÚNSS v Košiciach.

najstarší na svete. Po prvýkrát sa bežal v roku 1924. V tomto roku na maratónsku trať a jej kratšie verzie vybehnú bežci v sobotu 7. októbra. Očakáva sa vysoká účasť – vlani sa na štart postavilo viac ako 13-tisíc bežcov zo 48 krajín! Vytrvalci okrem porovnania síl, preverenia svojej kondície a dvihnutia hladiny endorfínov z bombastického spoločného zážitku dostanú aj príležitosť pomáhať.

Medzinárodný maratón mieru v Košiciach alebo

Košický maratón je najstarší maratón v Európe a tretí

Bež so srdcom

Maratónsky klub Košice v spolupráci s Karpatskou nadáciou a darcovským portálom **LudiaĽuďom.sk** prinášajú možnosť zapojiť sa do charitatívneho programu podujatia Bež so srdcom. Zapojiť sa doň možno viacerými spôsobmi. Najjednoduchším je darovať zvolenú sumu počas registrácie na 95. ročník Medzinárodného maratónu mieru.

Na dobrodincov čakajú benefity

Všetci darcovia budú mať umiestnené logo Bež so srdcom vedľa mena vo výsledkovej listine. Za príspevok 5 € dostanú symbolické štartové číslo s logom programu, prvých 30 darcov príspevku vo výške 30 € získa tričko Bež so srdcom a dar v hodnote 100 € zaručuje prvým desiatim pozvánku na Marathon After Party. Prijímateľmi finančnej pomoci v aktuálnom ročníku podujatia sú Svetielko Pomoci, n. o., OZ Podaj ďalej a **Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska**, Krajské stredisko Košice.

Pracovný kútik pre Attilu

Vyzbierané finančné prostriedky pre ÚNSS po-

môžu 13-ročnému Attilovi. Narodil sa ako prvorodený syn bez akýchkoľvek zdravotných problémov. Na ťažkosti s videním upozornila v 3. ročníku ZŠ učiteľka. Bolesti hlavy viedli k sérii vyšetrení, ktoré odhalili onkologické ochorenie. Nádor na mozgu tlačil na zrakový nerv, čo zapríčinilo ťažké narušenie zrakových funkcií oboch očí. Attila absolvoval viaceré operácie mozgu. Lekári konštatovali, že nádor nie je možné úplne odstrániť. Nasledovala chemoterapia, v súčasnosti je pod kontrolou lekárov s prognózou možného rastu nádoru.

Attila je dnes siedmak, vzdeláva sa integrovane, a aby so svojimi kamarátmi dokázal držať krok, využíva kompenzačné pomôcky – elektronickú čítaciu lupu či počítač s hlasovým výstupom. V triede má podmienky prispôsobené svojim potrebám. Z vyzbieranej čiastky plánujeme zariadiť pracovný kútik s vhodným stmievateľným osvetlením nad stolom aj v celej izbe. Je potrebné zakúpiť aj vhodný pracovný stôl, stoličku a ďalšie pomôcky.

Prispieť môžu aj nebežci – darcovský portál **LudiaĽuďom.sk** poskytuje bezpečnú a jednoduchú

platformu aj pre takýchto darcov. Na portáli sú zverejnené výzvy na priame darovanie vrátane výzvy Krajského strediska ÚNSS Košice. Výška darov bude použitá v celom rozsahu na dobročinný a verejnoprospešný účel. Vybraná organizácia získa 90 % z darovanej sumy na vopred stanovený účel. Karpatská nadácia použije 10 % z tejto sumy na zabezpečenie adresného a transparentného využitia daru a na získanie čo najväčšieho množstva darcov. Ďalšie informácie nájdete na **www.kosicemarathon.com**.

Pobeží aj ÚNSS

Na košickú maratónsku a polmaratónsku trať sa tešia aj vytrvalci z Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Za úniu pobeží Tímea Hóková z Bratislavy s navádzačkou Katkou, Stano Sokol z Trenčína, Lenka Kulíková a Vladimír Hudák z Košíc aj Paľo Kéry a Peter Lecký z Liptovského Mikuláša.

Dovybehania, priatelia!

-ipo-

Foto: archív T.H.



**Ďakujeme,
že nás vidíte**

Je to pre mňa tabu

Vždy jeden utorok v mesiaci skupina siedmich ľudí so zrakovým postihnutím z Košického kraja diskutuje s odborníčkou z oblasti psychiatrie a sexuológie o pravdách a mýtoch okolo intímneho života muža a ženy.

„Podnetom pustiť sa do takejto aktivity boli pre nás požiadavky našich nevidiacich a slabozrakých klientov,“ približuje zrod myšlienky Erika Forgáčová, sociálna pracovníčka z Krajského strediska ÚNSS v Košiciach. „Šlo o mladých ľudí, ktorí sa na nás obracali s otázkami z oblasti sexuality.“ Keďže ide o rozsiahlu a citlivú tému, košické stredisko požiadalo o odbornú pomoc. Pozvanie spolupracovať prijala MUDr. Danica Cajsová, známa a erudovaná odborníčka v oblasti psychiatrie a sexuológie. Od mája do novembra vedie prednášky a diskusie o sexuálnom živote ženy, muža, o antikoncepcii, pôrode, dieťaťi i sexuálnych deviáciách.

Nezabúda sa ani na sprievodcov

V projekte Je to pre mňa tabu sa nezabudlo ani na sprievodcov. Na prednáškach sa síce



Pred nevidiacimi netreba mať zábrany. Všetci sme predsa rovnakí. Ilustračná fotografia pochádza z fotografickej súťaže Cesta svetla. Viac o súťaži na strane 25.

nezúčastňujú, zato obnovujú a posilňujú svoje vedomosti a zručnosti z oblasti techník správdzania a komunikácie s nevidiacimi. Absolvujú chôdzu s bielou palicou so simuláčnými okuliarmi či klapkami na očiach, skúšajú orientáciu v priestore. Všetky potrebné praktické informácie dostanú na konci projektu zhrnuté v krátkej príručke.

**Dušana Blašková
Foto: Cesta svetla**

Deň bielej palice 2018

Dopravno-výchovná akcia, ktorú každoročne pripravujeme v spolupráci s Policajným zborom SR, Mestskou políciou hlavného

mesta SR Bratislavy a s podporou Nadácie Allianz sa uskutoční v pondelok 15. októbra. Nevidiaci figuranti s bielou palicou

v ruke budú na desiatkach priechodov pre chodcov po celom Slovensku signalizovať úmysel prejsť cez vozovku. Vodiči, budte ohľaduplní a neprehliadnite ich!

-red-

Profesionálni i amatérski fotografi, sem sa!

Máte už len pár dní na zapojenie sa do jedinečnej fotografickej súťaže Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska Cesta svetla 2018.

Už niekoľko rokov fotografi so zrakovým postihnutím, ale aj bez neho, zachytávajú svoj pohľad na život nevidiacich a slabozrakých či fenomén svetla. Delia sa oň so širokou verejnosťou – výstava najzaujímavejších fotografií putuje naprieč Slovenskom, fotografie krášlia aj stránky stolového kalendára ÚNSS na nasledujúci kalendárny rok. Umeleckú hodnotu doručovaných fotografií posudzuje odborná porota. O jej priazeň a víťazstvo v súťaži sa môžete uchádzať, ak vyplníte prihláš-



Jakub Nigrédy – Farebná dvojka, Cesta svetla 2017

ku a spolu s fotografiami ju do 30. septembra doručíte na

adresu ÚNSS, Sekulská 1, 842 50 Bratislava. Prihlasujte minimálne 1, maximálne 8 fotografií. Súťaží sa v dvoch kategóriách: čierno-biela a farebná fotografia. Do každej môžete zaslať po 4 práce. Súťaž je bez vstupných

poplatkov. Organizátor do konca novembra na svojej web stránke zverejní výsledky súťaže a mená víťazov, ktorí získajú ceny v hodnote 100, 50 a 30 € spolu s informáciami o počte súťažiacich a zložení poroty.

-red-

Foto: archív ÚNSS



Ervína Balašková – A bolo svetlo, Cesta svetla 2017

Propozície súťaže a prihláška sú na www.unss.sk v časti Aktuálne. Cestu svetla 2018 finančne podporilo Ministerstvo kultúry SR a spoločnosť VELUX Slovensko.

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 4000 členov združených v 62 základných organizáciách. Svoje služby, poradenstvo a aktivity

poskytuje ľuďom so zrakovým postihnutím v každom kraji Slovenska bezplatne.

Členom ÚNSS sa môže stať každý občan SR starší ako 15 rokov, ktorému poškodenie zraku nepriaznivo ovplyvňuje životné, spoločenské a pracovné podmienky. Členom

ÚNSS sa môže stať aj záujemca bez zrakového postihnutia, rodič zrakovo postihnutého dieťaťa, odporník, podporovateľ a priateľ, ktorý má záujem aktívne podporovať ÚNSS a jeho aktivity. Podmienky členstva možno nájsť na **www.unss.sk**.

Chceme byť spolu

Čo ukrývajú náučné chodníky Lučeneckého parku? Aj to v máji zisťovali členovia ZO Lučenec. Pri vstupe ich vítali kvetinové záhony, rozprávkové postavy i jazierko s labuťami. Zatúlali sa do minizoo, vyskúšali náradie na cvičenie a prezreli si náučné chodníky – jeden o vtáctve, druhý o drevinách. Gastronomický zážitok ponúkli Dni otvorených pivníc vo Veľkom Krtíši a v júni si Lučenčania dopriali trojdňové potulky po Bratislave, wellness v Dolnej Strehovej i návštevu Epicentra lásky v Banskej Štiavnici, zážitkovej expozície umiestnenej v Dome Maríny. Druhá časť ich projektu bude osvetová. Deťom a mládeži prinesie informácie o živote so zrakovým postihnutím.

Športová streľba zrakovo postihnutých

Športová streľba je aj pre nevidiacich bezpečná a zaujímavá, ak je pod odborným dohľadom. V Poprade sa ho 25. mája zhostil Štefan Kopčík, majster Európy za rok 2014 a nositeľ ďalších významných úspechov v kategórii zrakovo postihnutých strelcov. Podujatie, s cieľom priblížiť tento šport svojim členom, zorganizovali základné organizácie Poprad a Humenné a išlo dokonca o duel! Technický riaditeľ prete-

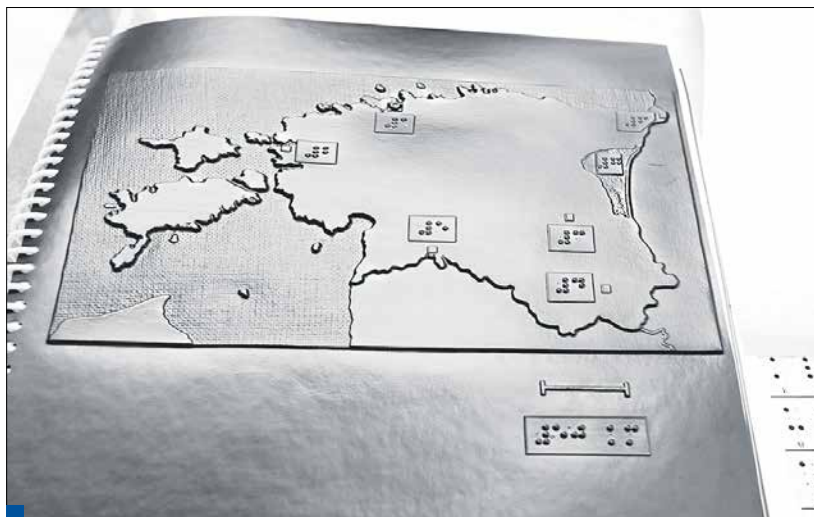
kov Ing. Štefan Kopčík na akciu požičal svoju pušku, počítač s programom a športový strelecký tréner pre nevidiacich Scatt. Náboje neboli – z bezpečnostných dôvodov sa strieľalo bez nich. Obe družstvá nahlásili po päť strelcov.



Príprava na streľbu

Prešovčania športovali

Prvý letný deň si 27 členov ZO Prešov preverilo schopnosti v nenáročných športových disciplínach, vhodných aj pre ľudí so zrakovým znevýhodnením. Obec Ruská Nová Ves sa naplnila nadšením z chôdze okolo prekážok, hodu loptičkou na cieľ či z hry so špeciálnou ozvučenou loptou. Akciu finančne podporila Komunitná nadácia Veľký Šariš.



Reliéfna mapa je veľkým pomocníkom pri orientácii.

Pochopiť perspektívu

Ľudia so zrakovým postihnutím sa čítať a porozumieť reliéfnym obrázkom musia naučiť. Pre tých, ktorí sú nevidiaci od narodenia alebo zrak stratili v ranom detstve, je veľmi náročné pochopiť dvojrozmerné zobrazenie trojrozmernej reality. Najnáročnejšie je však pochopiť perspektívu. Tá sa preto na reliéfnych obrázkoch takmer nepoužíva.

Tí, ktorí prišli o zrak neskôr, majú vizuálne predstavy zachované. Porozumieť reliéfnym obrázkom pre nich nie je až taký problém.

Reliéfne obrázky sa vyrábajú rôznou technikou. Jednou z nich je vákuové tvarovanie termoplastických fólií – podobne vznikajú vložky do bombonier. Farbami s vysokým obsahom uhlíka zase možno na špeciálny papier nakresliť alebo vy-

tlačiť obrázok a následne teplom vyduť pokryté plochy. V ostatnom období sa často využíva 3D tlač. Ďalšou možnosťou je požiadať tlačiareň na Braillovo písmo o výrobu „bodkovaných“ obrázkov.

Niektoré techniky však možno zvládnuť aj doma na kuchynskom stole.

Odstrihnite kúsok záclonky, zadovážte si tenké drevka,

malé sklíčka či látkové kvietky a máte oblôčik ako vyšitý! Alebo vložte hladkú gumovú podložku do matného euroobalu a vypísaným guľôčkovým perom nakreslite mapku, trasy, pôdorys budovy alebo inú informáciu, ktorú potrebujete nevidiacemu odovzdať. Pero na euroobale zanechá pozitívnu reliéfnu čiaru pozostávajúcu z malých vystupujúcich bodiek. A prečo vypísané pero? Aby si ten, kto bude obrázok čítať hmatom, nezašpinil prsty...

Diváci, jazyk za zuby!

Šport si môžu užívať aj nevidiaci a slabozrakí ľudia. Mnohé druhy športu nepotrebujú žiadne alebo len minimálne prispôbenia: turistika, kolky, rotopédy, trenažéry. Kolieskové korčule, plávanie či beh si vyžadujú navádzača – pri behu je nevidiaci s vodičom spojený obyčajnou gumičkou prevlečenou cez prst a pohybom ruky dostáva informácie o zmene smeru. Alebo sa z pivnice vytiahne dvojité bicykel, tzv. tandem a ide sa športovať!

Existujú však aj disciplíny, ktoré vznikli špeciálne pre ľudí so zrakovým postihnutím. Z Kanady k nám v 80. rokoch prenikol showdown, nazývaný aj aplikovaný stolný tenis. Je to hra pre 2–4 hrá- ▶



Hráči goalballu v akcii.

čov, ktorej cieľom je dostať ozvučenú loptičku popod stredovú dosku stola do súperovej bránky. Aby boli sily vyrovnané, všetci hráči majú na očiach klapky a orientujú sa len podľa sluchu. Diváci musia byť preto po celý čas úplne ticho, povzbudzovať svojich favoritov môžu len v medzičase po zapískaní.

Ihrisko s rozmermi 9x18 m si vyžaduje goalball. Stredovou čiarou je rozdelené na dve časti, každá z nich má obranné, útočné a neutrálné pásmo. Pri tejto hre sa trojčlenné družstvá snažia dopraviť gumovú loptu s ôsmimi otvormi a rolničkami vo vnútri za koncovú čiaru na strane protivníka.

Mikrofón na prilbe a megafón s reproduktorom na chrbte. To je výbava každého

navádzača nevidiaceho či slabozrakého lyžiara. Odovzdávané pokyny sa týkajú zmeny rytmu či sklonu svahu, veľkosti zákrut, nerovností na trati. Úžasné výkony našich paralympijských víťazov sú dôkazom, že to ide!

Ak ste doteraz žasli, čo všetko dokážu nevidiaci, toto vás dostane úplne. Nevidiaci aj strieľajú. Zo vzduchovej pušky. Na viacero terčov. Každý z nich vydáva charakteristický tón – čím bližšie mieri strelec k desiatke, tým vyšší tón počuje v slúchadlách. Na puške je laserový zameriavač, na mieste dostrely zameriavací terč.

Dušana Blašková
Michaela Hajduková

Foto: P. Orvoš
a Z. Kopcsándi-Gyuláné

Slepecké trapasy

Trapasov prameniach z omylov a nedorozumení má každý z nás neúrekom. Mladý či starý, vedec či predavač, vidiaci i nevidiaci. Ošemetné situácie sa nevyhýbajú nikomu. Kto tvrdí, že má vždy všetko pevne vo svojich rukách, sotva hovorí pravdu. Ak sa navyše medzi menovatele pridá slepota či slabozrakosť, je o zábavu postarané.

Nehrajme sa na vidiacich

Vracali sme sa s osobnou asistentkou z Bratislavy, kde som absolvovala lekárske vyšetrenia. Do odchodu autobusu nám ostávala takmer hodina. Vonku chladno. Dohodli sme sa, že Alenka nám obom pôjde kúpiť niečo na zahryznutie a ja ju počkám na sedadlách pod stenou s cestovným poriadkom. Dala mi do rúk nejaký časopis, ktorý mala na zahnanie nudy v čakárni a vykročila do obchodu. Okolo mňa sa míňali rôzne hlasy, typy chôdze a vône. Nie vždy prešli bežní cestujúci, občas sa mihol niekto, kto práčku a sprchu nestretol už nejaký ten deň. Aby to takýchto ľudí nelákalo k rozhovoru s babou sediacou a zízajúcou Pánu Bo-

hu do okien, otvorila som si časopis a listovala som si v ňom. Chcela som pôsobiť ako niekto, kto si „normálne“ prezerá časopis. Nebola som ešte ani v polovici, keď predou mnou zastali kroky. Zjavne patrili človeku z tej „necestujúcej“ kategórie. Pozerá na mňa, pohľad skrátka cítite. „Len ma, prosím ťa, neoslov, nemám chuť sa s tebou rozprávať!“ vysielam dotyčnému nekomunikatívne vlny a tvárim sa, že som sa začítala do neskutočne zaujímavého článku. Neznámy na mňa so záujmom hľadí ďalej. Po chvíľke sa ozve: „Mladá pani?“ Nereagujem. „Mladá pani,“ podíde bližšie a to sa už nedá ignorovať. „To hovoríte mne?“ „Vy nevidíte, však?“ pýta sa muž stojaci nado mnou.

„Ale áno, vidím. Prečo sa pýtate?“ chabo sa bránim.

„No, lebo ten časopis čítate dolu hlavou,“ hovorí mi. Kto ma pozná, toho moja reakcia vôbec neprekvapí – vybuchla som do hurónskeho smiechu. A práve to zvedavého muža

odo mňa odohnalo: baba nevidí, tvári sa, že vidí, a ešte k tomu je nepričetná! To bolo veľa asi aj naňho.

Ervína Balašková, prakticky nevidiaca, Komárno

Odvezieme psíčka

Uháňam si to s Corrou, mojou prvou štvornohou vodiacom sprievodkyňou, z práce domov. Je náruživá cestovateľka. Rada chodí aj pešo, ale beda, keď zbadá niečo, čo má kolesá. Odrazu len zrýchli krok a už sa šinie. V zlomku sekundy mi dochádza, že na našom chodníku je zaparkované auto. Fáro má otvorené pravé predné dvere, zrejme jeho posádka na niekoho čaká. No, pravdaže, na nás! Corra neváha, vyskočí cez otvorené dvere a už sa aj hniezdi pod sedadlom. Nestačím ani zareagovať. Vtom počujem detské hlasy. Smejú sa a hovoria tatkoví-vodičovi: „Ocii! Odvezieme psíčka a ma-minu necháme tu.“ Smeje sa aj pán šofér. Ja by som sa od

hanby najradšej pod zem prepadla. Čo už so psiskom!? Nedá sa s ňou po zlotky, tak sa zasmejem tiež a dávam sa s rodinkou do reči. Naš trapas skončil úsmevne a ja som vďaka nemu spoznala veľmi milú famíliu.

Iveta Zbranková, nevidiaca, Nitra

Kovbojka v bazéne

Milujem plávanie. No plávanie v plných bazénoch nebýva jednoduché. Raz ma navigovala kamarátka – plávala predou mnou a ohlasovala sa mi slovami „ku mne“. Po čase sa pridala aj pán, ktorý nás pozoroval. Tiež sa ohlasoval „ku mne“. Keďže v bazéne plnom ľudí sa treba vyhýbať na všetky strany, vnímala som to ako pomoc. Zamierila som za jeho hlasom a až keď som skončila na jeho hrudi a kamarátka sa išla popukať od smiechu, došlo mi, že si robí srandu. Pobavili sme sa všetci. Horšie to bolo, keď som sa vybrala do kúpeľov s asistentkou, ktorá mi až na mieste povedala, že pre cievy nemôže ísť so mnou do teplej vody. Ostávalo len navigovanie z brehu, a to teda bola kovbojka. Navigujúci oproti vám a príkazy doľava–doprava musíte zrkadlovo otočiť. To ešte len bolo karambolov!

Renáta Filová, prakticky nevidiaca, Dubnica nad Váhom
Karikatúra Jacek Majcherkiewicz

-red-



Ako moje knižky neskončili v koši

Najlepším priateľom človeka je vraj pes, no kde-tu, aj keď čoraz menej, sa spomína aj kniha.

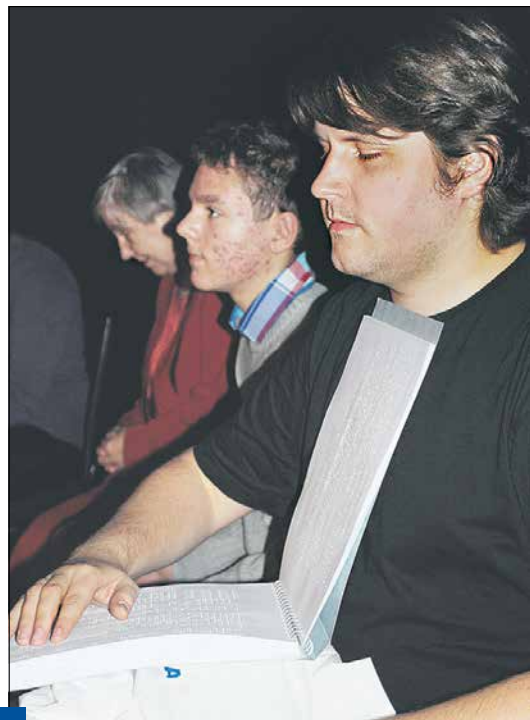
Môžete ju hladkať rovnako ako psa, navyše vydáva oveľa príjemnejšiu vôňu, najmä, keď je nová a je vám verná až do smrti. Pravda, len vtedy, ak sa, obrazne povedané, tej smrti u vás dožije. A práve tu nastal u mňa nedávno problém. Zo dňa na deň som sa musel so stovkami kníh rozlúčiť.

Vyradiť, vyradiť, vyradiť a len kde-tu ponechať. Arnošt Lustig, Boris Vian, Allan Marshall, Juraj Bindzár, Stephen King: Píšete výborne, ale... skončíte na burze. Burzu kníh každoročne organizuje Mestská knižnica v Bratislave. Jedni sem literatúru prinášajú, ďalší si ju za symbolickú cenu odnášajú. Výťažok slúži potom na nákup audiokníh pre nevidiacich čitateľov. Táto burza ma zbavila aspoň polovice z môjho nepríjemného pocitu, ktorý som pri triedení kníh zažíval. Dostanú sa predsa k ďalším čitateľom a navyše sa obohatí knižničný fond pre tých, ktorí čítajú len ušami. Aj tak mi však nebolo všetko jedno. V mysli sa mi vynorila zúfalá iniciatíva spred desiatich rokov. Vtedy jeden vyda-

Michal je pravidelným účastníkom recitačnej súťaže Dni Mateja Hrebendu.

vateľ unavený z toho, že sa kvalitná literatúra nepredáva, vyhlásil akciu s názvom Kúrte knihami, v rámci ktorej si ich ľudia mohli kupovať za polovičnú cenu. Na um mi zišla aj pieseň Petra Lipu Posledný zošit, zakotvil v koši. Je až zarážajúce, na koľko kníh pálených na rôznych hraniciach, od inkvizície až po Hitlera, som si pri tom triedení pospomínal.

Poslať preč, zbaviť sa, vyhodiť? Nostalgia sa ma zmocnila pri spomienke na moje návštevy leopoldovského antikvariátu, ktoré sa odohrávali približne pred pätnástimi rokmi. Jedna bola májová. Pamätám si to preto, lebo tak ako teraz, aj vtedy sa odohrávali hokejové majstrovstvá.



Antikvár bol najprv trochu namrzený, lebo sme ho vyrušili pri sledovaní zápasu Slovensko–Fínsko. Vtedy som si od neho odniesol asi päťdesiat kníh. Takmer všetky dnes dávam do burzy. Moje dilemy vyzerali aj takto: Poslať preč knihu, ktorá nebola lacná, je veľmi zachovalá a čítal som ju len raz? Zbaviť sa knihy, ktorú mi niekto daroval? Vyhodiť knihu, ktorú som ešte ani nečítal? Nuž ale, keď som po nej nesiahol dvadsať rokov, aká je pravdepodobnosť, že sa mi to do dôchodku podarí? Knihy od mojich obľúbených spisovateľov dávam na kôpky. Možno si ich niekto odnesie všetky spolu, ako keď sa viacerí súrodenci dostanú do toho istého detského domova. No,

vari už aj trochu preháňam, ale ak ste niečo podobné zažili aj vy, možno sa v duchu ku mne pridáte. Práve keď som ako porazený generál rátal straty na tomto knižnom bojisku, prišiel happy end alebo aspoň aká-taká cena útechy. V jednej knižke som omylom nechal vizitku kamarátky, ktorá mi ju predtým darovala. Na burze v mestskej knižnici si ju potom kúpila iná žena. Keď našla zabudnutú kamarátku vizitku, zistila, že ide o jej spolužiačku z vysokej školy a hneď jej zavolať, že román o bratislavskom Robinsonovi Karolovi Jettingovi skončil práve u nej. Takto jedna kniha vyvolala telefonát po 20-ročnej odmlke a mne zároveň potvrdila, že knihy, ktorých som sa tak ťažko vzdával, si postupne nachádzajú svojich čitateľov. Myslel som si, že toto je už bodka. Tá skutočne posledná však prišla ešte o čosi neskôr. Dozvedel som sa, že časť mojej beletrie prijala do svojho fondu aj mestská knižnica, pretože jej tieto tituly doteraz chýbali. Nieže by mi za mojimi knihami nebolo stále ľúto, ale už aspoň viem, že neskončili v koši.

Michal Herceg, nevidiaci,

Trakovice

Foto: I. Potočnáková

Podme sa rozprávať o Braillovi

Obrovský dosah, ktorý má vynález reliéfneho písma na životy nevidiacich na celom svete, si všetci o čosi intenzívnejšie uvedomíme vždy začiatkom roka. Štvrtý január, deň narodenia Louisa Brailla, v roku 2001 Svetová únia nevidiacich (WBU) vyhlásila za Svetový Braillov deň.

Budúci rok bude na narodeninovej torte presne 210 sviečok a jedným z prvých darčiekov od ÚNSS bude odborná konferencia s názvom Braillovo písmo – jeho význam

v 21. storočí a jeho budúcnosť. Ide už o 7. konferenciu na tému prístupnosť a sprístupňovanie kultúry ľuďom so zrakovým postihnutím, ktorú organizuje ÚNSS. Uskutoční sa 24. a 25. októbra v Bratislave. Víťanmi sú ľudia so zrakovým postihnutím, predovšetkým používatelia Braillovoho písma, zamestnanci vzdelávacích a kultúrnych inštitúcií, odborníci na aplikácie Braillovoho písma v spojení s IKT i tí, ktorí ho využívajú na označovanie v najrôznejších oblastiach každodennej praxe.

-red-, foto: UNSS



Ani takmer 200 rokov po vzniku sa geniálny nástroj komunikácie nevidiacich nedostáva do úzadia. Obava, že technológie, zvukové knihy a čítače obrazovky ho celkom nahradia, je neopodstatnená. Braillovo písmo má trvalý a nezastupiteľný význam, možnosti jeho uplatnenia sa neustále rozširujú. Dôkazom je jeho využitie v kultúrnych inštitúciách, informačných systémoch či doprave.

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

Ako „vidia“ nevidiaci

Väčšina nevidiacich predsa len niečo vidí, ale nie je toho veľa. Tieto obrázky ukazujú, ako môžu niektorí z nich vidieť svet, ktorý ich obklopuje.



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 zorné pole. Človek s diabetickou retinopatiou má výpadky videnia, pred očami sa mu zobrazujú škvrny alebo pavučiny.



Pigmentová retinopatia

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



Odlúpenie sietnice

Odrhnutie alebo separácia vrstiev sietnice. Rizikovou skupinou sú ľudia so silnou krátkozrakosťou. Videnie je podobné pohľadu cez závoj, ľudia s touto diagnózou môžu vidieť drobné záblesky. Môže dôjsť 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.