

---

Informačný časopis pre sluchovo postihnutých



# Trnavský Gong

---

Ročník 2 číslo 7-8

Júl-August 2015

Adresa TG: Zalázne 15, Smolenice, mobil 0907 757 695, email [b.katka@zmail.sk](mailto:b.katka@zmail.sk), alebo

Občianske združenie Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých, Novosadská 4, 917 00 Trnava, tel. 0917 648 731

Email: [poradenstvo.trnava@zoznam.sk](mailto:poradenstvo.trnava@zoznam.sk)

---



## OBSAH:

|  |        |
|--|--------|
| - Obsah, Úvodné slovo, .....   | 2      |
| - Zo života RC- PRCSP info a udalosti z org. SP.....                             | 3      |
| - Máme problémy v zdravotníctve? .....   | 4      |
| - Múdra myšlienka, Naozaj odmietame nosiť načúvací prístroj?.....                | 5      |
| - Ponuka Práce, Rozhovory so SP – Ing. Danka Števonková.....                     | 6      |
| - Radíme Vám – Bratislavský ZŤP budú platiť MHD.....                             | 7      |
| - Relax- Vtipy, Sobášny stroj.....   | 8      |
| - Telefón.....   | 9      |
| - Poézia od našich SP.....   | 10 -11 |
| - Myšlienka, Dobrý recept s TG.....  | 12     |
| - Kronika – Jubilanti, Hrad Strečno-Perla Váhu.....                              | 13     |
| - Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých – Ruky rozprávajú.....             | 14     |
| - Sluch súvici s ľadvinami.....  | 15     |
| - Viete že? , Hradby a bariéry z rúk a nôh.....                                  | 16     |
| - Stretnutie so slovenskými hokejistami, Oddychové čítanie na leto – Strach..... | 17     |
| - Po fajčení sa hluchne, tvrdí britská štúdia.....                               | 18     |
| - Oddychové čítanie na leto – Obet' povolania.....                               | 19-20  |
| - Viete, že? , Ste obeťou mobbingu? .....  | 21-23  |
| - Definícia ušného šelestu, Klasifikácia ušného šelestu.....                     | 23-25  |
| - Oddychové čítanie na leto – Krádež.....  | 25-26  |
| - Hádky – fejtón, Firma Seinnheiser – Okuliare pre vaše uši.....                 | 27-28  |

## Úvodné slovo

### „Pracovná porada?“

V sobotu 27.6. 2015 sa nedoslýchaví funkcionári z rôznych organizácií na Slovensku vybrali do Žiliny. Vybrali sa na toľko kritizovanú a kontroverznú „pracovnú poradu“ zo zmiešanými pocitmi. Konala sa v klubových priestoroch žilinských nepočujúcich. Tímočnica Janka Filipová prepožičala tieto priestory organizátorom SUSP. Pripravila dôstojné prostredie a bola prvá, ktorá milo privítala prichádzajúcich účastníkov. Ak nepočítame predsedu žilinských nedoslýchavých, ktorý čakal účastníkov pri vlaku.

S veľkými pochybnosťami očakávali otvorenie „pracovnej porady“. Po slušnom privítaní organizátorov SUSP, vyjadrila predsedníčka SUSP p. Michalková svoj dôvod tejto „pracovnej porady“.

Vraj chce, aby nedoslýchaví spolupracovali. Nuž, pekné gesto. Malo to však jeden veľký háčik! O spoluprácu a prípadné zjednotenie organizácií nedoslýchavých začala v roku 2014 prvá organizácia Poradensko-rehabilitačné centrum v Trnave, ktoré takéto stretnutia funkcionárov zvolalo niekoľko a v novembri 2014 zakončilo rok, zorganizovaním Celoslovenského sociálno-rehabilitačného kurzu v Tatranskej Lomnici, kde sa ho zúčastnilo niekoľko organizácií z celého Slovenska a prijalo na záver aj určité uznesenie... Ktoré, ako vidieť, nikto z kompetentných nerešpektoval.

Zástupcovia SUSP v tom čase neprejavovali záujem o túto spoluprácu a navyše zástupca SUSP nesplnil úlohu, ktorou ho zástupcovia rôznych organizácií ND na jednom stretnutí funkcionárov ND v Trnave poverili.

Po nečakanom úmrtí p. Lokšu sa skôr očakával Mimoriadny kongres SUSP, zvolenie nového vedenia, presunu sídla do Bratislavy a oživenie činnosti organizácie. Ako sa vlastne na tomto stretnutí zistilo a konštatovalo, že „východ“ nemá informácie... Od roku 2008 ubúda organizácií, ktoré fungovali roky pod hlavičkou SZSP. Smutným konštatovaním je, že mnohé základné organizácie, kde fungovali spoločne s nepočujúcimi, a sa do čela dostali nepočujúci predsedovia, sa časom pretransformovali do organizácií nepočujúcich. A mnoho nedoslýchavých prestalo chodiť do týchto organizácií. Čím sme stratili dosť členstva.

Po roku 2006, keď po rozpade SZSP začali vznikať nové organizácie, ZSP si prevzala svoje zvyšné organizácie nedoslýchavých. Prečo v roku 2008 vznikla nová organizácia SUSP, ostatní funkcionári ani netušia, a tí čo boli vo vedení, vedia, že vznikla účelovo a nezmyselne! Šokujúce bolo zistenie nezainteresovaných funkcionárov menších a finančne slabších organizácií ZSP, že až po roku sa dozvedeli o existencii tejto novej organizácii, do ktorej sa vraj mali dodatočne prihlásiť! Doteraz nikto nevie, čo sa stalo zo ZSP, ktorá stále figuruje v registri MV SR, jej štatutárom bola jediná osoba a nebola vymazaná z registra. Možno pod jej hlavičkou ešte stále figurujú niektoré základné organizácie, ktoré o tom ani netušia. Je to mŕtva organizácia a to je škoda!



Preto vyvstáva otázka, či má SUSP morálne právo označovať sa zastupujúcou organizáciou väčšiny nedoslýchavých a snažiť sa spájať odídené organizácie. Aj napriek tomu, že sú platicami členmi Národnej rady zdravotne postihnutých. Mnohé menšie organizácie na to jednoducho nemajú! Doplatili za rozpad a likvidáciu jednoty! A to je škoda! Túto diskrimináciu by bolo treba riešiť na vyššej úrovni!

Spolupracovať treba! Ak sa vôbec chceme pohnúť dopredu. Avšak, funkcionári SUSP musia urobiť vo svojej organizácii konečne poriadok a systém. Najprv si mali vyčistiť a dať do poriadku organizáciu, aktívnejšie vedenie s jasnými pravidlami a potom zvolávať ostatných funkcionárov so žiadosťou o spoluprácu.

Z pohľadu mnohých funkcionárov a členov, z „pracovnej porady“ vlastne nebol žiadny posun. Funkcionári si prediskutovali svoje názory, neraz i ostrejším tónom, no výsledok z celého stretnutia bol iba ten, že sa súhlasilo, aby kandidovala na Komisára Zdravotne postihnutých už dávnejšie schválená mnohými organizáciami a funkcionármi Mgr. Slávka Husárová. A súhlasili, aby Mgr. Katka Kluková (ZUKI), ktorá bola schválená už minulý rok viacerými organizáciami a funkcionármi, bola zástupkyňou za nedoslýchavých vo Výbore pre otázky zdravotne postihnutých. Povedalo sa A, ale zabudlo sa povedať aj B. Kto ich posunie ďalej? Naši funkcionári požiadali listom p. ministra práce sociálnych vecí a rodiny SR, aby zvolal nové voľby do Výboru pre otázky zdravotne postihnutých a mohli sme tam mať konečne svojho zvoleného zástupcu. Nuž, je to opäť na dlhé lakte pretože, ako sa nám dostala do uší informácia, že vraj tam môžu voliť iba tých funkcionárov, ktorí sú vedení ako členovia v Národnej rade zdravotne postihnutých a to je opäť hrubá diskriminácia tých organizácií, ktoré nemajú na poplatky v tejto organizácii. Uvidíme na jeseň, či sa niečo z toho podarí dotiahnuť a pohne sa k lepšiemu.

Záverom, sobota bola pre viacerých účastníkov skôr diskusným fórom, bohužiaľ o ničom. Veríme, že po lete sa uskutoční ešte nejaké seriózne stretnutie funkcionárov, s jasnými pravidlami a jasným cieľom. Dúfame, že pri letnom oddychu, funkcionári ND prídu konečne so správnymi myšlienkami, ako sa konečne posunúť a riešiť naše problémy. ( *K.Brázdovičová* )

## **Občianske združenie Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých občanov Trnavského kraja** **(opakovanie matka múdrosti, aby ste nezabudli)**

Je zaregistrovaný od 28.3.2013, má vlastné IČO 42293022, sponz. účet 15181721/5200 OTP banka Trnava, IBAN: SK70 5200 0000 0000 15181721. Sídlo je na Novosadská 4, 917 00 Trnava v budove Katolíckej jednoty. Vstup do dvora Katolíckej jednoty je aj malou brámkou z Kollárovej ul. oproti Právnickej fakulty.

**Poštu môžete zasielať na adresu: Občianske združenie Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých, Novosadská 4, 917 00 Trnava, email: [poradenstvo.trnava@zoznam.sk](mailto:poradenstvo.trnava@zoznam.sk)**  
**Poradenské dni RC sú Pondelok - Štvrtok od 08:00 - 15:00, Piatok od 08:00 - 12:00 (od 12:00 je administratíva a terénna práca) od 8,00 – 15,00 hod. Každý, kto potrebuje informáciu, radu, či pomoc, môže zavolať, predzvonit' alebo napísať SMS na mobilné číslo 0917 648 731 alebo e-mail: [poradenstvo.trnava.@zoznam.sk](mailto:poradenstvo.trnava.@zoznam.sk)**

## **Zo života RC**

### ***( pre informáciu všetkým členom i nečlenom )***

Poradensko - rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých Trnavského kraja poskytuje poradenstvo, sociálnu rehabilitáciu a artikulačné tlmočenie pre občanov Trnavského kraja. Občania u nás získajú informácie o sluchovom postihnutí, možnostiach kompenzácie sluchového postihnutia, poradenstvo pri výbere kompenzačných pomôcok, pomoc pri vybavovaní kompenzačných pomôcok a pod.

Všetky naše služby poskytujeme pre občanov Trnavského kraja bezplatne.

Výbor Občianskeho združenia Poradensko - rehabilitačného centra sluchovo postihnutých Trnavského kraja sa schádza zvyčajne každú prvú stredu v mesiaci. Výbor si vyhradzuje právo na zmenu termínu stretnutia. Veľmi radi uvítame aj nových členov, ktorí majú záujem byť informovaní alebo chcú prispieť svojimi pripomienkami a nápadmi k činnosti občianskeho združenia.



Informácie o pripravovaných akciách získate na tel: 0917 648 731, mailom na poradenstvo.trnava@zoznam.sk alebo v kancelárii na Novosadskej 4, Trnava.

## **Máme problémy v zdravotníctve?**

*Určite ste sa mnohí stretli s problémami v zdravotníctve a za posledné roky sa pomery dost' zhoršili, niekde majú stúpajúcu tendenciu. Sluchovo postihnutí, s komunikačnými problémami, o to viac a ťažko znášajú aj zlé medziľudské vzťahy, agresivitu iných pacientov v čakárňach, na nemocničnom lôžku a pod. Niektoré si tu povieme a nič nestojí v ceste, vyjadriť aj svoje vlastné skúsenosti a nedostatky. Len takto dáme najavo, čo nás trápi a čím by sa kompetentní mali zaoberať.*

- **Problém objednávania sa na vyšetrenie.** Existuje iba telefonická forma objednávania sa na vyšetrenia. Na konkrétnu hodinu sa už táto možnosť zlikvidovala. Sluchovo postihnutým chýba esemeskový alebo emailový, či faxový systém objednávania sa na vyšetrenie. **Bez cudzej pomoci to nie je možné, pokiaľ sluchovo postihnutí nemá priznaného osobného alebo artikulačného asistenta alebo nebude fungovať on-line tlmočenie.**

- **vyšetrenie v ambulancii** – nie je písomná informácia o systéme čakania a volania k lekárovi do ambulancie pre sluchovo postihnutých alebo nevidiacich. Sluchovo postihnutý má problém pri výzvach vstupe do ambulancie, pretože nepočuje svoje volané meno. Na upozornenie u sestry, že je sluchovo postihnutý, sestry buď nereagujú, prípadne zabúdajú, sú niekedy agresívne a popudené, že nebudú hlasno vyvolávať meno, lebo iní sa zas na to sťažujú...

Lekár ani na upozornenie sluchovo postihnutého pacienta nedostatočne reaguje, že je pacient sluchovo postihnutý a vyžaduje iný prístup komunikácie. Buď nič nehovorí pacientovi o jeho zdravotnom stave, alebo hovorí nevhodne bokom, ticho, prípadne zbytočne hlasno, čím spôsobuje sluchovo postihnutému pacientovi traumy. Často ani nevie, aké lieky mu predpisuje, na čo a ako ich má užívať. Sluchovo postihnutý pacient má problém, ak ho pošle lekár na ďalšie vyšetrenia, kde to vlastne má ísť, za akým účelom a či sa má tam objednať, alebo ho lekár vezme hneď.

- **Vyšetrenie rentgen a iné podobné vyšetrenia** – spôsobuje traumy sluchovo postihnutému pacientovi, ak sa má hlásiť u okienka, kde má prekážku sklo, nepočuje nervóznú sestru, ak sa ho na niečo pýta, nerozumie alebo nepočuje kam ho ďalej posielajú. Opäť sa tu vyskytuje problém pri vyvolávaní do kabínky a vyvolávaní vstupe do rentgenového priestoru, ak je zdravotnícky pracovník za dverami. Sluchovo postihnutý si napr. tam musí NA vypnúť a preto nepočuje nič, čo žiada od neho zdravotník.

- V **nemocnici** na hospitalizácii je problém podobný, komunikácia zdravotníkov je dosť nervózna, alebo konajú bez slova a sluchovo postihnutý pacient vôbec nevie, čo s ním robia (v zmysle zákona sú povinní pacientovi vysvetliť, čo s ním budú robiť) a prečo to robia, aká je vlastne jeho diagnóza, prognóza liečby a pod.

- **Lekárneň – bariéra sklo**, komunikácia traumatizujúca, ak nepočuje čo lekárnik hovorí a v prípade hlasného hovoru nepríjemný pocit narušenia súkromia a intimity.

- **Privolanie prvej pomoci** – Sluchovo postihnutý má problém, bez cudzej pomoci si nepomôže, nie každý a všade je registračný systém, aby si pomoc vyvolal pomocou SMS, čo neraz ani nie je prakticky možné vzhľadom na konkrétnu situáciu. Problém privolania si lekárskej pomoci u sluchovo postihnutých je hlavne v dedinách, lekárska pomoc je značne nedostatočná, nechota lekárov, čudný prístup niektorých dedinských lekárov, zlá komunikácia, necitlivý prístup k pacientovi, odmietnutie pacienta, neraz aj v akútnom a nebezpečnom zdravotnom stave. Mnohí ambulanti lekári vyžadujú od pacientov, aby si najprv vopred zavolali, či budú prítomní a budú ordinovať, ak pacientov objednávajú na dlhšiu dobu (napr. o 3 mesiace alebo o 6), samozrejme u sluchovo postihnutých pacientov to robí problém. Jeho závislosť od inej osoby, ktorá musí za neho tento úkon urobiť, pokiaľ je k dispozícii.

- Najhoršie zo všetkého je pre všetkých pacientov **necitlivý prístup lekára a zdravotníckeho personálu, nerešpektovanie súkromia a osobnosti pacienta** (napr. sú ambulancie, kde si lekár do ambulancie pozve aj troch pacientov naraz a vyšetruje pacienta pred nimi!) Podobne to býva aj na **záchrankách**, kde je izba aj s viacerými lôžkami, kde vozia akútnych pacientov a lekári ich vyšetrujú pred ostatnými, často obnažených, bez ohľadu na to, že sú tam aj muži aj ženy... **Nie je tam súkromie ani intimita.** Táto záležitosť sa týka aj zdravých občanov. A to sú už moderné nemocnice! Problémom je aj nový zákon o liekoch – prioritnej látke, SP pacient bude mať problém výberu lieku, nútená komunikácia cenovo prístupného lieku.

- **Neprijateľný je aj spôsob – lekári nechávajú pacientov podpísať dokument, že bol poučený o liečbe a liekoch v zmysle zákona 576/2004 Z.z.** V realite majú s tým mimoriadne problémy starší

občania, ale aj zdravotne postihnutí či sluchovo postihnutí. Lekár občana absolútne neinformuje dostatočne, alebo vôbec o jeho chorobe, ani o liekoch, na ktoré musí doplácať pomerne vysokú čiastku, ani ho neupozorní, že táto možnosť je. Česť výnimkám!

Tiež neraz nachádza v karte zapísané vyšetrenia, ktoré lekár na pacientovi absolútne nevykoná, iba to automaticky do dokumentu – karty napísal. Pacient nemá čas čítať v ambulancii, čo lekár do jeho karty napísal a či sa to zhoduje realitou (to by musel pacient dlho pobudnúť v ambulancii a zbytočne by zdržiaval iných čakajúcich pacientov), aby to potom aj podpísal. V prípade, ak by odmietol podpísať, lekár by sa s ním už viac nezaoberal a neliečil ho dostatočne a ochotne...(bk)

## **Múdra myšlienka**

**„Ten, kto chce dosiahnuť skutočné výsledky, musí sám poznať celú prácu a naučiť sa jej, a nesmie skrývať nedostatky a tienisté stránky, nesmie pred nimi zatvárať oči, ale musí odhaliť nedostatky a prekonať ich.“ F. Dzierżinski**

## **Naozaj odmietame nosiť načúvacie prístroje?**

Na internetových portáloch si ľudia veľa vecí nájdu a prečítajú. Niektoré články sú poučné, zábavné, informatívne. Iné, sú však žiaľ aj zavádzajúce, dezorientujúce a škodlivé. Dnešný človek v pretechnizovanom čase musí poriadne rozmyšľať a analyzovať, čo je správne, čo nie a či to, čo zistil je použiteľné a neškodné. Preto, ak sa napr. neskúsený sluchovo postihnutý na internetovom portáli napr. pre nepočujúcich, dostane k článku, že sluchovo postihnutí odmietajú napr. načúvacie prístroje a ten začne uvažovať, že sú zrejme načúvacie prístroje asi škodlivé, alebo nepomáhajú ako by mali, začne aj on uvažovať nad tým, že radšej ho bude odmietajú, aby nedajbože nemal problémy, aby viac neohluchol. Je veľmi škodlivé pre samotného sluchovo postihnutého, ak túto informáciu berie vážne a sa ňou začne riadiť a nerozmýšľa nad tým, že môže byť aj veľmi zavádzajúca.

Ak sme sluchovo postihnutí a aj keď sme sluch stratili v určitom veku, je veľmi dôležité, aby sme navštívili príslušného odborného lekára a dali si predpísať kvalitný načúvací prístroj. A čo je najdôležitejšie, naučili sa ho neustále nosiť a zvyknúť si na počúvanie s ním. Dnes na nás zo všetkých strán čiha neustále nebezpečenstvo a musíme byť neustále v strehu. Mnoho upozornení, informácií získavame sluchom. A pokiaľ je šanca, že náš život obohatí zdravotná pomôcka, treba ju využívať! To, či je to estetické, či sa nám za to bude niekto posmievať, znevažovať nás - je druhořadé. Veď, dnes mládež behá so slúchadlovými štuplami od miniprehrávačov či mikroprehrávačov a púšťajú si do uší hudobný hluk a nikto sa nad tým nepozastavuje, ani ich nikto za to neodsudzuje, či neznevažuje a nebudaj nevysmieva.

Aj technika veľmi pokročila a dnes sa vyrábajú načúvacie prístroje mimoriadne kvalitné aj minimalizované a farebným moderným dizajnom.

Najdôležitejšou otázkou je predovšetkým to, aby sa nám podarilo získať naozaj kvalitný načúvací prístroj, ktorý nám zabezpečí pohodlný komfort počutia a teda aj komunikácie. Práve toto neraz zlyháva a môže byť tým negatívnym spúšťačom, prečo niektorí môžu načúvací prístroj odmietajú. Iný dôvod nie je. Ale aj tu zohráva dôležitú úlohu sám sluchovo postihnutý tým, ako „spolupracoval“ pri získaní svojho kvalitného načúvacieho prístroja! Každý sluchovo postihnutý si musí uvedomiť, že je aj na ňom, aby prejavil svoj názor, ak nie je s načúvacím prístrojom spokojný, zmapoval si a zapísal problémy, ktoré mu načúvací prístroj spôsobuje a čo by chcel, aby mu skúsení audiológovia odstránili, alebo napravili. Treba spolupracovať s firmami, ktoré nám načúvacie prístroje poskytli. Sami dobre vieme, že načúvacie prístroje sú drahé, že si ich musíme spolufinancovať a preto by nám malo záležať, aby sme na najbližšie roky nosili skutočne kvalitný načúvací prístroj, s ktorým budeme dobre počuť a budeme sa s ním cítiť pohodlne. Rozhodne nie je východisko, odložiť ho do zásuvky a nenosiť ho, alebo iba ho nosiť výnimočne, keď je to nutnosťou. Tiež je nutné, aby sme mali v zásobe aj druhý načúvací prístroj v prípade opravy.

Nesúhlasím s názorom, že napr. starší ľudia odmietajú načúvací prístroj kvôli tomu, že sa cítia nepotrební a starí. Skôr je to problém s narábaním s načúvacím prístrojom. Ich ruky už nie sú také hybké, aby dokázali narábať s miniatúrnym načúvacím prístrojom. Vložiť si ho správne do ucha a zapnúť priamo na ucho. Neraz sa im dostane do rúk načúvací prístroj, ktorý im nevyhovuje a nevedia jasne popísať, čo im na tom prístroji vadí, aké zvuky im vadia. Páčky na načúvacom prístroji sú neraz také maličké, že so svojimi stareckými rukami nie sú schopní si ho správne nastaviť, navyše často ladia, zapínajú načúvací prístroj priamo v rukách a už zapnutý si ho kladú na ucho. Čím najviac trpí batéria načúvacieho prístroja, pretože sa skôr vybíja a teda zvyšuje spotrebu batérií.

Niektorí starší muži túžia po „neviditeľnom“ načúvacom prístroji a dajú prednosť zvukovodovému načúvaciemu prístroju. Nuž a stretávajú sa s problémom, ako si ho svojimi stareckými rukami vložiť i vybrať z ucha, ako si ho zapnúť na uchu. Často sa im zapcháva ušným mazom a prestáva im fungovať, prípadne sa im z ucha pri posúvaní sánkou vyšmykáva z ucha a načúvací prístroj píska. Čo ich automaticky znervózňuje a spôsobuje odmietavosť používania načúvacieho prístroja.

Výrobcovia sa zrejme nezaoberajú touto „seniorskou“ skupinou sluchovo postihnutých, aby im vymysleli načúvacie prístroje, ktoré by mohli starí ľudia ovládať, manipulovať a ladiť diaľkovo s prídavným zariadením v podobe diaľkového ovládača s dostatočne veľkými tlačítkami.

Aj keď sú načúvacie prístroje s diaľkovým riadením, sú to však luxusnejšie výrobky s vysokým doplatkom a teda pre seniorov neprístupné. Nuž, aj tu je priestor na presadzovanie požiadaviek a tlaku na výrobcov, a kompetentných pri priznávaní načúvacích prístrojov seniorským pacientom.

Mladá generácia problém s načúvacími prístrojmi nemá, mnohé načúvacie prístroje sú dizajnovovo pekné a farebné, výber je prijateľný. Tu zohráva skôr otázka psychiky a to, že sa s načúvacími prístrojmi budú odlišovať a hlavne u chlapcov môžu byť dosť viditeľné. Ale, ruku na srdce, kto je dnes naozaj taký dokonalý? Koľkí nosia okuliare, aj barle sa stávajú u mnohých nutnosťou. Život ide ďalej a my si musíme na všetko zvykať. Pamätajte, zvyknúť si na to, že nič nepočujeme a sme od zvukov izolovaní, je to najhoršie, čo môžeme v živote prežiť. Preto ak je šanca, že nám načúvacie prístroje môžu tieto dôležité zvuky života prinavrátiť, urobme všetko preto, aby sme ich nosili a využili pre náš komfort v živote. (K. Brázdovičová)

## **Ponuka práce**

Naše Centrum podpory študentov so špecifickými potrebami Univerzity Komenského v Bratislave ([www.cezap.sk](http://www.cezap.sk)) pripravuje pre študentov so sluchovým postihnutím novú službu – simultánny prepis hovorenej reči na prednáškach

a seminároch. Ide o doslovný prevod z počúvanej hovorenej reči do písomnej podoby

v reálnom čase; ide o formu zviditeľňovania celého hovoreného prejavu každého slova. Na zabezpečenie tejto služby hľadáme nových spolupracovníkov - prepisovateľov.

Obraciame sa na Vás s prosbou o možnosť informovať o tejto službe širšiu verejnosť vo svojom okruhu, ako i svojich kolegov, prípadne klientov.

- **Druh práce : prepisovateľ (prepis hovorenej reči do elektronickej formy v reálnom čase)**
- Začiatok práce - približne od polovice septembra 2015
- Trvanie: počas semestra (september – december, február - máj)
- Miesto výkonu práce: Bratislava
- Pracovný vzťah - dohoda o pracovnej činnosti, dohoda o brigádnickej práci študenta

Požiadavky:

- ukončené stredoškolské vzdelanie s maturitou,
- dobrá znalosť slovenského spisovného jazyka,
- dobré počítačové zručnosti pri editovaní textu,
- rýchlosť písania cca 300 úderov za minútu
- časová flexibilita,
- znalosť cudzích jazykov vítaná.

Kontakty:

- Mgr. Renáta Holenová, tel.: 02/602 95 573, [holenova@cezap.sk](mailto:holenova@cezap.sk)
- PaedDr. Bc. Roman Vojtechovský, [vojtechovsky@cezap.sk](mailto:vojtechovsky@cezap.sk)

## **Rozhovory so SP**

**Naše otázky:**

- Kedy a ako ste stratili sluch a ako vnímate svoje sluchové postihnutie?
- Kedy a ako ste stratili sluch a ako vnímate svoje sluchové postihnutie?
- Čo sa vám podarilo v živote ako sluchovo postihnutej osobe? Ako vníma vaše postihnutie najbližšia rodina, zamestnávateľ? Stojí pri vás, pomáha vám? Ako komunikujete?
- Ako ste spokojní so svojím povoláním, čo ste chceli študovať a sa vám nepodarilo?
- Máte problémy s kompenzačnými pomôckami, načúvacím prístrojom? Nosíte na obidve uši načúvací prístroj?
- Máte ako sluchovo postihnutý koníčky, chodíte medzi sluchovo postihnutých? Kde sa lepšie cítite? Medzi zdravými alebo rovnako postihnutými?

- Aký je váš názor na kochleárne implantáty?
- Čo by ste si najviac želali v živote? Čo by ste ešte chceli dosiahnuť?

## **Nedoslychavá Inq. Danka Števonková, 45 rokov, Dolný Kubín**

### **- Kedy a ako ste stratili sluch a ako vnímate svoje sluchové postihnutie?**

*Narodila som sa zdravá. Sluch som stratila v prvom roku života počas povinného očkovania proti detskej obrne. Vysoké horúčky spôsobili prerušenie nervových prepojení medzi sluchom a mozgom. Liečili ma roky v Brne na Detskej fakultatívnej nemocnici. Lekárom sa podarilo mi vrátiť sluch, nie celkom, ale čiastočne. Keďže mám sluchové postihnutie od malička tak som to vnímala ako samozrejmosť. Horšie by som znašala, keby sa mi to stalo v polovici svojho života.*

### **- Čo sa vám podarilo v živote ako sluchovo postihnutej osobe? Ako vníma vaše postihnutie najbližšia rodina , zamestnávateľ? Stojí pri vás, pomáha vám? Ako komunikujete?**

*Moja maminka bola učiteľka, ktorá vedela, že musí so mnou bojovať aby som nezaostavala. Naučila ma ako 4-ročná rozprávať pri veľkom zrkadle, ktoré mám dodnes doma zavesené. Dostala sa do normálnej základnej školy. Vyštudovala som elektrotechnickú priemyslovku. Zmaturovala som s vyznamenaním. Nasledne som pokračovala v štúdiu na Vysokej škole v Žiline odbor Kybernetika v doprave a spojov. O dva roky som sa prihlásila na 2 ročné pedagogické minimum, ktoré som tiež úspešne ukončila. Rodičia pre mňa urobili veľa. Komunikujem s viacerými ľuďmi, rada čítam. Slovnú zásobu si doplňam. Ešte by som sa chcela naučiť plynule rozprávať anglicky.*

### **- Ako ste spokojní so svojim povoláním, čo ste chceli študovať a sa vám nepodarilo?**

**S** povoláním som spokojná, pracujem ako informatička (práca s počítačmi a sieť) vo verejnej správe. Chcela som študovať lekárske prístroje na Technickej univerzite v Brne. Zo žien som bola jedinná na prijímačkách, ktoré som urobila. Žiaľ ma pre nedostatok miesta neprijali.

### **- Máte problémy s kompenzačnými pomôckami, načúvacím prístrojom? Nosíte na obidve uši načúvací prístroj?**

*S načúvacím aparátom som primerané spokojná. Nosím ho iba na pravom uchu, je závesný. Rušivé prostredie mi vadí, pritom nerozumiem slovám.*

### **- Máte ako sluchovo postihnutý koníčky, chodíte medzi sluchovo postihnutých? Kde sa lepšie cítite? Medzi zdravými alebo rovnako postihnutými?**

*Mám rada čítanie kníh, programovanie, turistika, šport, práca na záhradke, kultúra (pamiatky).*

### **- Aký je váš názor na kochleárne implantáty?**

*Neviem prečo, ale implantáty veľmi nemusím mať. I keď neviem čo by to urobilo, keby som bola v saune. Je tam vlhkosť. Elektronika v uchu, súčiastky by nemali byť v kontakte s magnetom. Niekedy som rada, keď potrebujem vypnúť strojček a nepočúvať. To mi kopa zdravých ľudí závidí. Keď vonku bivakujem pod holým nebom, tak divá zver môže vydávať rôzne zvuky koľko chce a ja nepočujem. Čo normálny zdravý človek sa bojí a nespí.*

### **- Čo by ste si najviac želali v živote? Čo by ste ešte chceli dosiahnuť?**

*Spoznávať nových ľudí a cestovať. Rozprávať plynule po anglicky.*

Ďakujeme za rozhovor.

## **RADÍME VÁM**

### **Bratislavskí ZŤP budú platiť v MHD**

Po Banskej Bystrici, Žiline a Nitre, aj v Bratislave od 1.novembra bude cestovanie pre ZŤP spoplatnené. Rozhodli o tom mestskí aj krajskí poslanci. Po novom budú ZŤP-čkári platiť za 15.minútový lístok 0,35 centov a za 60-minútový lístok 0,45 centov. Podľa informácií, sa očakáva, že o zľavách v MHD ešte budú rokovať dopravcovia.

**Pre zaujímavosť:** V krajských mestách za 1 hodinu cesty v MHD platia ZŤP-čkári – v Banskej Bystrici 0,15 centov, v Žiline 0,03 centy, v Nitre 0,10 centov. Zadarmo sa zatiaľ v MHD cestuje v Trnave, Košiciach a v Trenčíne.

## **CITÁT**

**Úsmev je svetlo, ktoré pri pohľade do očí naznačí, že srdce je doma.**

*(Luis Schmidt)*

## RELAX



- Ako ste tohto roku spokojný so včelami?
- Veľmi! Medu síce veľa nedali, ale zato päťkrát dopíchali svokru!

- **Vieš aký je rozdiel medzi vozom a cigaretou?**
- ???
- **Voz ťahajú dva voly a cigaretu jeden.**

V Kocúrkove zvolili za richtára Miša Haburu. Po voľbách ho stretne priateľ a blahoželá mu.

Habura sa netvári nadšene:

- Veď ja som tú funkciu nechcel. Navrhovali Jura Pukanca, nuž som sa dopálil a zakričal som:

A to už nemáte väčšieho somára? A vidíš, zvolili mňa.

**Predseda družstva k Mare:**

- **Musím ťa preložiť od sliepok ku kravám.**
- **A to už prečo?**
- **Si veľmi neznášanlivá, nuž sa bojím, že to od teba chytia sliepky.**

Skupinár k pracovníkom koncom augusta:

- Teraz si už nebudete môcť písať denne 27 hodín. Nezabúdajte, že dni sú už kratšie.

- **Pán advokát, začali mi dochádzať výhražné listy. Nie je na to zákon?**
- **Pravdaže je. Treba však zistiť pôvodcu. Podozrievate niekoho?**
- **Že podozrievam? Ja ho poznám. Je to daňový úrad.**

Jožko je na návšteve u starých rodičov na dedine. V maštali vidí prežúvať kravu. Obráti sa k otcovi:

- Ty mi nechceš kúpiť žuvačku a starý otec ju kupuje aj kravám.

**Juro má kopu starostí, dlžôb, žena mu utiekla, nuž si vzal povraz a šiel sa obesiť. Chalupa stará, hrady spráchnivené, v momente bol na zemi. Poudieral sa a rozčuľuje sa:**

- **Bisťu, pre sprostô obesenie by sa človek ešte zabil!**

Skupina roľníkov si prišla sťažovať na správu železníc na rýchlosť vlakov v ich oblasti.

- Prečo vám to prekáža? – pýta sa úradník.

- Lebo cestujúci sa počas jazdy vykláňajú z okien a doja naše kravy!

## **Sobášny stroj**

Nedávno som sa rozviedla... Rozviedla som sa preto, lebo... Vlastne, najprv o tom, prečo som sa vôbec vydala. No, čo myslíte? Pravdaže z lásky! Vydala som sa starým, primitívnym, nevedeckým spôsobom: čítala som, videla som, zaľúbila som sa!

Pritom som vôbec nepomyslela na to, na čo má myslieť každý moderný človek, oboznámený odbornou literatúrou týkajúcou sa tejto otázky. Nemyslela som na „biologickú nezlučiteľnosť“, nebála som sa „psychologickej nezlučiteľnosti“, nenaháňala mi strach „nezlučiteľnosť intelektuálna“.

A tento nevedecký prístup k životne dôležitej otázke sa mi veľmi rýchlo prejavil. Už prvý rok mi bolo jasné, že hodiny, ktoré môj muž trávil v krčme sú biologicky nezlučiteľné s mojím práním mať dieťa, manželove názory na rodinný život boli psychologicky nezlučiteľné s mojimi názormi a nízka úroveň poznania kultúry je nezlučiteľné s mojimi intelektuálnymi požiadavkami v tejto oblasti.

Proste, rozviedla som sa... Podstate chápete prečo. Ale, ak ste si mysleli, že som s mužmi skončila, ste na veľkom omyle. Som veľmi rodinne založená žena a život bez muža si neviem predstaviť! Sloboda ma deprimuje. Preto som sa rozhodla, skúsiť si nájsť partnera vedecky podloženou metódou. Preštudovala som si odbornú, populárno-vedeckú literatúru o tejto otázke. A došla som k tomu, že najlepším dohadzovačom podľa najnovšej vedeckej metódy je počítač. Za sekundu vám zo svojich útrobov vychfili všetky potrebné údaje. Požiadavky, charakteristiky, zlovyky, kladné postoje kandidáta na ženu.

Nuž som navštívila takéto vedecké laboratórium, úprimne som si zverila svoje srdiečko, požiadavky, svoje prednosti i negatívy. Proste, vyčerpávajúco všetko-všetúčko.



O pár sekúnd som obdržala kartičku zo všetkým, čo malo pre mňa znamenať šťastie na vedeckom základe: meno, adresu, telefón, fotografiu. Pozrela som sa s tlúčim srdcom na to všetko a hrôzou som si vzdychla. Bolo tam meno môjho bývalého manžela!

Pred nedávnom som sa opäť vydala. Po druhý raz, ale na vedeckom základe. A môžem skromne vyhlásiť, zatiaľ sme šťastní. Týždeň... (šk)



Foto: V.Halaničová – Leto v záhrade

## **Telefón**

Práve som sa slastne prevaľovala v mohutnej pene vo vani a mydliła si vlasy luxusným šampónom, keď mi v obývačke zazvonil telefón. Zlostne som zafrflala, vytrepala sa napenená z vane, obrútila si osušku okolo tela a zdvihla v obývačke telefón.

- Haló, počúvam- osopila som sa do slúchadla.
- Drahá, si to ty? – ozval sa príjemný mužský hlas.
- Áno, drahý, ja – ozvala som sa mysliac si, že mi volá moja nová nedávno spoznaná láska Peter.
- Minule to bolo s tebou fajn, ozvalo sa z telefónu. Myslela som si, že sa Petrovi páčil film, čo sme naposledy videli v kine.
- Áno, bolo to fajn – pritakala som mu.
- Chcel by som to ešte prežiť s tebou, budeš mať dnes večer čas?
- Ale, veď sme sa dohodli na zajtra – zaprotestovala som.
- Bola si taká úžasná – pokračoval. Zarazila som sa „úžasná“? Aha, mala som oblečený ten modrý svetřík, zrejme sa mu na mne páčil.
- To ma teší drahý...
- Bola si hebká, nežná, roztúžená a ja som sa neovládol, muselo to byť, drahá – vychádzalo z telefónu a ja som prekvapene lepšie natrčila uši. O čom to vraví, že by mu šibalo? Veď sa poznáme iba týždeň a nepamätám sa, že by som mu dovolila ma len pritísnuť k sebe.
- Drahý, o tom to preboha vykladáš – zaprotestoval som urazene.
- Len sa nerob skromnou, na svoje telo môžeš byť hrdá, si krásna ...
- Drahý, prestaň s hlúposťami – ozvala som sa rázne do telefónu.
- Ale, čo sa hneváš, veď je to prirodzené, že sme spolu spali.
- Čo? O čom to tu trepeš. – zrúkla som do telefónu už napajedene.
- Čo je s tebou Jana – ozval sa hlas z telefónu.
- Aká Jana, ja nie som žiadna Jana, čo to trepeš.
- Moment, nie je tam číslo dva, dva, tri, nula, jeden?
- Nie, tu je tri, tri, dva, jeden nula !
- Do čerta a to neviete povedať hneď? – rozčúlil sa hlas z telefónu.
- No dovoľte, vy ste vytočili moje číslo, vytiahnete ma z vane a pol hodinu mi tu trepete nezmysly a ešte sa rozčuľujete? – zvolala som zlostne a tresla slúchadlom. (šk)

## **Citát**

**Viem aj bez zbierky citátov, že oči sú oknami do duše. (Max Beerbohm)**

## Poézia od našich SP

### **Čo je život**

*Štefan Naštický (Števon)*

Kedy už mládeži v hlavách svitne,  
že láska a vkus v jeho rokoch kvitne.  
Týmiťo riadkami chcem ich presvedčiť,  
že len triezvosťou a rozumne dá sa žiť.

Viem, čo po tieto dni im hľodá v duši,  
zo všetkých strán mamona a droga búši.  
Vedzte, že len šport, veda a umenie  
má pre život najzdravšie korene.

Tieto slová pochádzajú zo srdca ,  
lebo len viera v pokrok je magma horúca.  
Podlízavý díler mlčí o tom,  
čo s drogami vás čaká životom.

### **Obetiam letných radovánok**

*Štefan Naštický (Števon)*

Veľa vecí v živote s humorom dokážeme, vykonať, komentovať, s nadhľadom riešiť, ako len vieme.  
Až do chvíle, kým sa nás osobne starosť nedotkne, keď nám navždy najbližšieho osud nevezme.

Na každé života trápenie existuje účinný softér, prekonať triezvou myslou a činom sa dá všetko, to mi ver. Každý z nás má svoje životné trápenia, nik z nás v hrudi nemá srdce z kameňa .

Život prináša sebou rôzne mámenia, osud nám dožičí bolesť, lásku, ale i životné sklamania.  
Najhoršie je, keď niekto najbližšieho nečakane stratí, s úsmevom na tvári sa už domov nikdy nenavráti.

Márne čaká matka svoje dieťa, len toť sa šlo kúpať, veď má dnes sviatok, podarúnok som mu chcela dať. Pohltila ho dravá riava, aj takýto koniec života sa nečakane stáva.

## Správny zásah

Zazvonil telefón.

-Haló, je tam redakcia Roháča?

- Áno.

- Chcela by som vám oznámiť, že v mojej kuchyni tečie drez. Napísali by ste o tom fejtón?

- A či ste už zavolali inštalatéra?

- Nie.

-Tak ho skúste zavolať.

O polhodinu neskoršie znovu zvoní telefón.

- Redakcia Roháča?

- Áno.

- To som zase ja. Vo veci toho drezu...

- A čo? Prišiel ten inštalatér?

- Prišiel. Fenomenálna osoba. Odborník. Niečo pokrútil a hneď prestalo tiecť... Ne je ako chce, ale vy tam v Roháči predsa len máte dobré nápady...

## Mýty a povery o ušiach

***Môžeme dostať ušnú infekciu z ušných oliviek? Je nutné zápaly liečiť antibiotikami? Ako je to s povestným „roháčom“ v uchu? Ako je to v skutočnosti s týmito známymi tvrdeniami, ktoré sa týkajú uší?***

### **Mýtus – Olivky vám privodia infekciu**

Ušné olivky alebo chrániče do uší ku zvýšenému riziku ušnej infekcii nevedú. Skôr je dôležitá preventívna hygiena ušných olíviek a chráničov do uší, treba dbať i o to, aby neboli príliš tesné a netlačili. Pri mechanickom podráždení je ucho červené, otláčené a práve toto môže spôsobiť svrbenie ucha. Ak si ho potom navyše prstami alebo niečím ešte viac vydráždime, môžeme si spôsobiť zápal a teda infekciu. Iné je ak človek je alergický na látky z ktorých je vyrobená ušná olivka, či chránič do ucha.

### **Mýtus- Roháče-chrobáky radi lezú do ľudských uší**

Ušní lekári sa ešte nestretli s prípadom, že by museli z ucha vyťahovať chrobáka Roháča. Skôr sa stretli s prípadmi, že vyťahovali z uší švábov. Tí keď sa v miestnosti rozsvieti, hľadajú tmavé kútiky a môžu sa tak dostať aj do ucha. Ak sa tak stane, nikdy ho nevyťahujte násilím. Šváby majú na nožičkách drobné ostnítiky a ak ich budete ťahať von, zapichnú sa do ucha a môžu spôsobiť drobné poranenia ucha. Vzádom na to, že sú prenášači množstva nečistôt, môže dôjsť ušnej infekcii. Preto ak sa nám do uší dostane nejaký hmyz, použijme detský olej. Jeho nakvapkaním do ucha, zamedzíme aby sa hmyz pohyboval a je nutné ísť okamžite lekárovi, ktorý ucho odborne ošetrí.

### **Mýtus – Najhoršie ušné infekcie znášajú diabetici**

Každý kto má problémy i imunitným systémom, musí byť extrémne opatrný ak ide o akúkoľvek infekciu. Obozretní by nemali byť iba diabetici, ale aj ľudia s HIV, rakovinou a pod. Je pravda, že ušné infekcie môžu byť nebezpečné ako ostatné, pretože stredné ucho je veľmi blízko mozgu a rozvinutá infekcia môže viesť takým komplikáciám ako je meningitída alebo encefalitída.

### **Mýtus – Všetky ušné infekcie by mali byť preliečené antibiotikami**

Ak je dieťa zdravé, má v poriadku sluch a nehrozí riziko medicínskych problémov, nie je dôvod mu podávať antibiotiká. Veľkou komplikáciou skutočného rozvinutého zápalu je však tekutina za ušným bubienkom, ktorá môže spôsobiť jeho prerušenie. Ušná infekcia je spojená s horúčkou, bolesťou a hnisavým výtokom z ucha, ktorá trvá niekoľko dní. Potom samozrejme pacienta musí vidieť lekár, ktorý rozhodne či nasadí antibiotiká, alebo iné lieky.

## **Lúčny sen**

*MISÁK*

Šírou dolinou zo zeleného zamatu  
s belasým obzorom, sivými skalami,  
kráčala prostovlasá,  
ako lesná víla v bielych šatách po zem,  
roztiahnutými pažami,  
dychtivo hltajúc voňajúci vzduch.  
Vánok si s jej vlasmi šantivo pohrával,  
skĺzal na tvár,  
zaprel do šiat a odhaľoval nežné obrisy tela.  
Roztancovaná sa rozosmiala a na slnci zablýskali  
biele zuby spod krvavo červených plných perí.  
V náručí kytica skvelých margarét  
žiarila ako slnce na nebi.  
Svižným krokom, poľom rozrastala sa,  
až ich mala plnú náruč.  
Zaborila do nich tvár.  
Chvíľu tak zotrvala  
a potom ich rozhodila do výšky.  
Margaréty padali, padali na zamatovú lúku,  
na plavé rozviate vlasy, plecica, k nohám.  
Zašliapla po nich bosou nohou.  
A biela silueta,  
rozviate plavými vlasmi pomaly, časom mizla.  
Rozplynula sa.  
Ako hmla.  
Zostala šíra dolina, zo zeleného zamatu  
s belasým obzorom, sivými skalami.

## **Dožinkový veniec**

*Dušan Kuba*

Leto sa už presunulo  
do druhej polovice,  
zobrali sme s našich lánov  
zlatých klasov na tisíce.  
  
Sýpky sú už plné zrna,  
na múku ho mlynár zmení,  
potom pekár upečie z nej  
nový chlebík každodenný.  
  
Teraz z kláskov upletieme,  
dáme nášmu predsedovi,  
že sme žatvu ukončili  
veľký veniec dožinkový.  
  
Vážený pán gazda družstva,  
príjmy tento veniec náš,  
s úctou k tebe sme ho vili,  
priprav dobrý oldomáš.  
  
Tebe patrí tento veniec,  
lebo si nás umne viedol.  
Bez rúk tvojich, tvojej mysle  
tento úspech by tu nebol.  
  
Statočne sme pracovali,  
my si dobrú prácu ctíme.

A margaréty, rozsypané, vädnuce margaréty.



### .Myšlienka

Za úspešný koniec žatvy  
oldomáš si zaslúžime.

Dožinky sú predsa naše,  
preto muzikanti hrajte.  
Hrajte pieseň dožinkovú,  
gazda náš to platí v zlate.

Nepýtaj sa starého, ale skúseného.

Lahko toho strašiť, kto sa bojí.

### Zábavná anketa – Brali ste už úplatok?

#### **Mirko Kvaško – predseda bytového družstva:**

- Ježišmária, to je otázka. Veď o tomto sa hovorí len šu-šu. Ale ak budete diskretný, prezradím vám, že som párkrát prijal úplatky v zvieracej podobe, až som mal na chate malú farmu. Ale pošlo to. Ktosi zrejme potreboval moje zvieracie úplatky a mi ich raz vzal. Predstavte si, že sa mi potom ktosi odplatil zajacom, ktorého som už mal a mi ho ukradli. Nie je to drzosť?

#### **Priska Množná, sekretárka riaditeľa:**

- Môj šéf berie úplatky. Pri tejto príležitosti by som si dovoľila navrhnúť, aby sa slovo „úplatok“ pozmenil na „óplatok“, lebo môj šéf zakaždým, keď berie úplatok, skríkne nadšene „ó“.

#### **Mária Franková, zásobovačka:**

- O mne hovoria, že neberiem ani nedávam úplatky, lebo mi chýba pravá ruka. No nikto nevie, že som ľavák...

### **Dobrý recept s Trnavským Gongom**



#### **Ríbezľové rezy**

**Potrebujeme:** 600 g ríbezlí, 150 g rastlinného tuku, 100 g práškového cukru, ½ balíčka vanilínového cukru, 2 PL rumu, 7 vajec, 70 g hladkej múky, 2 ČL kypriaceho prášku do pečiva, 100 g mletých orechov, 100 g strúhanky, 50 g kryštálového cukru, práškový a vanilínový cukor na posypanie.

**Postup:** Ríbezle umyjeme, odstopkujeme a necháme odkvapkať. Tuk s práškovým cukrom, vanilínovým cukrom a rumom vymiešame do peny,

do ktorej postupne zašľaháme 7 žĺtkov. Do masy postupne pridávame preosiatu múku zmiešanú s kypriacim práškom do pečiva, mletými orechmi a so strúhankou. Nakoniec vmiešame tuhý sneh vyšľahaný zo 7 bielkov a z kryštálového cukru. Cesto rozotrieme na plech vystlaný papierom na pečenie a posypeme pripravenými ríbezľami. Pečieme 20 minút pri teplote 190/170 stupňov. Koláč po vychladnutí posypeme zmesou práškového a vanilínového cukru.



#### **Grilované špízy s cuketou**

**Potrebujeme:** 500g hovädzej roštenky alebo zadného stehna, 2 menšie cukety, žltú papriku, červenú papriku, pár vetvičiek rozmarínu.

**Na marinádu:** 3 lyžice olivového oleja, 1 lyžica vínného octu, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžičku nadrobno posekanej čili papričky, 1 až 2 lyžičky sójovej omáčky.



**Postup:** Pripravíme si marinádu: Do misy dáme olivový olej, vinný ocot, pretlačený cesnak, posekanú čili papričku, sójovú omáčku a premiešame.

Mäso umyjeme, osušíme a nakrájame na kocky. Necháme ho cez noc marinovať vo vopred pripravenej marináde.

Zeleninu umyjeme, pokrájame približne na rovnaké kúsky. Na kovové grilovacie ihly striedavo napichujeme zeleninu a mäso. Položíme na rozohriaty gril a za občasného potierania marinádou opekáme zo všetkých strán. Počas grilovania položíme na špízy rozmarín, aby mäso prevoňalo.

## **KRONIKA**

### **Naši Jubilanti**

**Milí jubilanti, keďže redakcia nemá vždy informácie, kto z vás oslávil alebo oslávi svoje okrúhliny, či obyčajné narodeniny, aj tak vám všetkým jubilantom a oslávencom patrí tento veršík.**

*Prijmite náš vinš skromný, na deň vášho sviatku,  
Želáme vám zo srdca šťastie v každom riadku.  
Nech slnko šťastia svieti, nech vám láska srdce hreje.  
Nech máte všetko, po čom srdce túži, nech vám nikdy smutno nie je.  
Nech vás ľudia majú radi, rodina i kamarádi.  
To všetko vám prajeme váš sviatok krásny.*



V júli oslávia pekné okrúhle životné jubileá títo naši členovia ZO Ilava : 2.7. **BÍLIKOVÁ Emília** – 60 rokov, 15.7. **PETRÍKOVÁ Júlia** – 55 rokov, 18.7. **ZLATOŠOVÁ Eva** – 50 rokov, 19.7. **SUCHOMEL Vincent** – 80 rokov, 24.7. **ŠEBÍK Ján** - 65 rokov, 24.7. **MELIŠOVÁ Antónia** - 55 rokov a 27.7. **ŠEBEN Milan** - 60 ROKOV. Prajeme im pevné zdravie, pohodu v kruhu blízkych a spokojnosť i medzi nami.

Dňa 14.7. oslávi svoje krásne životné jubileum 80 rokov **Ján ROŽIČ**, člen Poradensko-rehabilitačného centra v Trnave. Výbor a členovia mu prajú všetko dobré, pevné zdravie a životný elán do ďalších rokov.

### **HRAD STREČNO - PERLA NA VÁHU**



V nedeľu 7.6.2015 hlásili v predpovedi počasia horúčavy a tak som sa rozhodla s dvoma ľuďmi navštíviť hrad Strečno. Hrad z prelomu 13. a 14. storočia je prístupný verejnosti ako konzervovaná ruina. Vznikol pôvodne ako strážny objekt pri ceste do Turca, kde sa vyberalo mýto. Postupne narástol do rozmerov 165 x 61 m. Mohutné viacnásobné opevnenie na západnej a južnej strane – silné múry, veže, bastióny, 4 brány urobili z neho najlepšie opevnený hrad na hornom Považí. V roku 1970 bol vyhlásený za národnú kultúrnu pamiatku. Po dlhotrvajúcich rekonštrukčných prácach je sprístupnený od roku 1995. (Ing. D.Števonková)



## Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých a pre sluchovo postihnutých

### Ruky rozprávajú

***Milí sluchovo postihnutí čitatelia, keďže sa nás dotýka problematika pohybov tela a komunikácia telom, uvádzame zopár zaujímavých psychologických postrehov z tejto problematiky.***

Ruky povedia áno alebo nie, ale vždy hovoria pravdu. Ruky prezrádzajú želania, pocity a signalizujú nálady. Ruky sú mnohovravné a nevedia zamlčať nič ani vtedy, keď sú hlboko schované vo vreckách. Zo zdanlivo bezvýznamnej a nervóznej hry prstov môžete čítať myšlienky. Ruky dávajú odpovede na otázky. Dôležitý je preto tzv. šiesty zmysel - cit pre reč rúk a pre čítanie rôznych gest. Gramatika posunkov, ktorá pripomína choreografiu, má svoje pevné zákony. Ak slová neladia s gestami, nemôžete to prehliadnuť. Cítite, že tu niečo nesúhlasí. Ruky nie sú iba veľavravné -chápeme a ohmatávame nimi svet. Ruky pozdravujú, láskajú, pohládzajú, milo sa priznávajú, vzrušujú a upokojujú alebo sa zatínajú do päste. Pohyby rúk majú svoju logiku. Ruky nám pomohli v ďalšom vývoji. Pomocou rúk urobil mozog mohutný vývojový skok. Mágiu symboliky rúk môžeme sledovať od počiatku umeleckého prejavu ľudstva.

#### **Otvorená ruka**

Otvorená ruka nie je iba znamením čestnosti, je aj symbolom sily a moci. Ak chceme zapôsobiť dôveryhodnejšie na iných, naučme sa používať v komunikácii gestá s otvorenou dlaňou. Vedecké výskumy dokázali, že do akej miery si zvykáme na tieto gestá, v takej miere ustupuje u nás náchylnosť na malé alebo väčšie klamstvá - teda pozitívne ovplyvňuje náš charakter. Klamať s otvorenými dlaňami je veľmi neúprimné. Druhí to jednoducho vycítia. Chýba koordinácia medzi slovami a gestami, chýba množstvo malých gest, ktoré symbolizujú čestnosť. Komunikácia s otvorenými dlaňami pozitívne ovplyvňuje medzilidské vzťahy. Typy ľudí, ktoré používajú gestá otvorenej ruky, si ľahšie a rýchlejšie získajú dôveru iných.

#### **Vystretý ukazovák**

V podstate ide iba o ukazovák, ktorý ukazuje dopredu. Ak však mieri na nejakú osobu, má silu úderu biča. Je to bič, ktorým rečník šibe partnera pri rozhovore. Vystretý ukazovák berú iní vždy ako prejav agresivity a vyzývavosti. Notorickí útočníci by mali iným častejšie ukázať otvorené dlane. Odporcovia by ich prijali priateľskejšie a možno by sa dali ľahšie presvedčiť.

#### **Podávanie rúk**

Ruky sa podávajú na celom svete už od dávnych čias. V minulosti sa chceli naši predkovia presvedčiť týmto gestom o mierových úmysloch hostí, dnes je hlavne spôsob ako zaželať druhému dobrý deň. Toto gesto sa rokmi obmenilo a zjemnelo. Jediným stiskom ruky si vymieňame množstvo informácií o spoločenskom postavení, názoroch a úmysloch. Stisk ruky utvára v priebehu sekundy hierarchiu a dopredu vtlačá stretnutiu pečať. Stiskom ruky sa rozdelia úlohy a stanoví sa, kto má hlavné slovo. podávaná ruka signalizuje, či niekoho kontrolujeme, či si ho chceme podržať v ruke, či sa podriaďujeme alebo či niekoho akceptujeme ako rovnocenného partnera. Pri pozdrave podaním ruky pripadá veľká úloha dlaniam:

- ak sa dlaň podanej ruky ovinie okolo vašej dlane - patrí dominantnej osobnosti, nedovoľte, aby vám pritom pootočil ruku, podriaďujete sa jej,
- ak sa dlane dotýkajú vo vertikálnej, zvislej osi - takto si stisnú ruky pri pozdrave rovnocenní partneri,
- ak vezmete podávanú ruku do oboch rúk, tzv.obojručnosť - zapôsobí to veľmi srdečne, nemusí to však byť v skutočnosti tak. Tento spôsob pozdravu je v skutočnosti veľmi zhovievavý, je to pozdrav zvrchu smerom dolu,
- ak sa zdravíte s dotykom špičky prstov - takýto pozdrav pôsobí, že ste na danú osobu nahnevaný, zarmucuje dušu a je veľmi tvrdý,
- ak podávanú ruku pritiahneme k sebe - za týmto gestom sa skrýva neistota, cítite sa istí iba vo vlastnej zóne,
- ak podávate pravú ruku na pozdrav a ľavou chytíte partnera za plece - pôsobí to veľmi srdečne, ale v skutočnosti posúvate partnera do určitých hraníc, do odstupu. Je to pozdrav veľmi delikátny, lebo si ho môže dovoliť iba človek vyššieho postavenia voči nižšiemu.

## Sluch súvisí s ľadvinami



Sluch je po zraku našim druhým najvýznamnejším zdrojom správ z okolitého sveta. Spolu zo zrakom ním vnímame asi 98 % všetkých informácií. Zvukové správy v podobe slov a príbehov sú nesmierne dôležité pre pamäť histórie národov, pričom v minulosti hrali nepochybne ďaleko väčšiu úlohu ako dnes.

S príbehmi prerozprávanými slovnou formou z generácie na generáciu si poslucháč spájoval vlastnú vizualizáciu, a tým rozvíjal svoj vnútorný svet a fantáziu. V súčasnej dobe – v ére počítačových vizualizácií, reklám, filmov a televízie – už pre človeka predstavujú

ďaleko väčší objem informácií vnemy vizuálne.

**Schopnosť počuť** a rozumieť hovorenému slovu je podľa starovekých mudrcov **ovládaná ľadvinami**. V klasickej medicíne je to možno nepochopiteľné, ale napriek emocionálnym súvislostiam predsa vysvetliteľné. Ľadviny majú totiž čo robiť s pocitmi neistoty, strachu a úzkosti. V okamžiku, keď prežívame, negatívne ovplyvňujú naše mentálne sústredenie a koncentráciu.

V tomto stave ďaleko horšie počujeme a hlavne sa ťažšie sústreďujeme na sluchovú informáciu. Organizmus ako by v stresových situáciách vypínal niektoré svoje mentálne schopnosti, pretože sa sústreďuje na zachovanie dôležitých životných potrieb. Bohužiaľ v modernej spoločnosti zažíva človek viac úzkosti, ako je zdravé, takže sa stres stáva súčasťou jeho každodenných pocitov. Ľudia so sklonom k obavám a strachu sa ďaleko horšie učí cudzím jazykom, nepamätajú si príbehy, mnoho vecí potrebujú počuť niekoľkokrát, než im porozumejú.

Slovo, zvukové informácie, ktoré prichádzajú k človeku z vonkajšieho prostredia, musia byť najprv „na vnímané“, doslova načítané do pamäti prostredníctvom sluchového ústroja, aby sa následne mohli stať uvedenými a pochopenými.

**Sluchové ústrojenstvo** sa skladá z vonkajšieho, stredného a vnútorného ucha. Vonkajšie ucho slúži ako akustický lievik k usmerneniu zvuku. (Mnohé zvieratá disponujú schopnosťou nastaviť uši smerom ku zdroju zvuku tak, aby si ho zosilnili.) Zvuk sa vtedy sústreďuje do vonkajšieho zvukovodu a následne rozochvieva ušný bubienok (membrána tympany).

Ten nie je pre prenos zvuku nepostrádateľný, jeho poškodením však klesá schopnosť vnímať nízke tóny. Zvuk ďalej postupuje do stredoušia a rozochvieva sluchové kostičky – kladivko, strmienok a kovadlinku. Stredoušná dutina je spojená s nosohltanom Eustachovou trubicou, prostredníctvom ktorého dochádza k vyrovnávaniu tlaku vo vonkajšom prostredí a v strednom uchu, aby ušný bubienok nebol v dôsledku tlaku výlučne z jednej strany poškodený.

Kostný aparát stredného ucha slúži tiež ako zosilňovač zvuku. Pohyb bubienku je totiž reťazou kostí „koncentrovaný“ na nepatrnú plochu, čo predstavuje asi tridsaťnásobné zväčšenie sily kmitu.

Potom zvuk postupuje do vnútorného ucha, uzavretého orgánu v skalnej kosti, časti kosti spánkovej. Tu je uložený vlastný sluchový orgán s receptory – blanitý slimák (kochlea).

Vnútri slimáka sa nachádza Cortiho orgán s vlastnými sluchovými receptormi. Tie sú vláskové bunky, ktoré vystielajú membránu vnútri kosteného slimáka. Membrána Cortiho ústroja je „naladená“ na rôzne vysoké tóny. Začiatok slimáka vníma vysoké tóny, jeho koniec – vrchol – tóny hlboké.

Takto spracovaný zvuk je potom vedený ôsmym hlavovým nervom do príslušných častí mozgovej kôry, kde je informácia rozpoznaná a uložená (zapamätaná).

**Vnútorné ucho** nespracováva výlučne zvuk, ale **je tiež významným orgánom pre udržanie rovnováhy** tela. Rozhodujúci význam pre vnímanie polohy tela a jeho pohybu majú čidlá v tzv. vestibulárnom ústrojenstve. Poruchy rovnováhy preto často súvisia s toxínmi usadenými v vnútornom uchu. Ak si chce človek vylepšiť svoju pamäť a schopnosť rozumieť, mal by sa venovať predovšetkým svojim ľadvinám. Detoxikovať ich, a tak sa zbaviť stresu. K tomu môžu slúžiť napríklad preparáty Joalis UrinoHelp a Joalis Streson.

Toxíny, ktoré v sebe nesú ľadviny, nemajú vplyv len na sluchové ústrojenstvo človeka, ale podľa tradičnej čínskej medicíny súvisia tiež s kĺbmi a ich bolestivosťou – najmä s kolenami, dnuou a stavom kostí. Vyvolávajú tiež gynekologické problémy u žien a opakované zápaly močového ústrojenstva. V psychickej oblasti sú spojované s perfekcionalizmom, kedy chce mať človek stále všetko upratané, zrovnané a pod kontrolou, čo samo o sebe je už stresujúce, lebo v reálnom živote takú dokonalosť nie je možné dosiahnuť. Ľudové pokiaľ „nechaj to plávať“ je tým uzdravujúcim obrazom, ktorý pomáha zbaviť sa prehnanych ambícií a predstáv o dokonalom svete a umožňuje človeku pochopiť a prijať dennú realitu.

Autor: Ing. Jelínek

## Viete že?



Detské uši sú omnoho citlivejšie na hluk ako uši dospelých? V niektorých prípadoch môže ísť aj o hyperakúziu, čo je abnormálna citlivosť na hluk. Deti s týmto ochorením môžu pri hluku prežívať fyzickú bolesť, často mávajú problém s koncentráciou a môžu trpieť chronickou únavou. Taktiež počas plávania alebo sprchovania hrozia deťom bolestivé ušné infekcie viac ako dospelým. Preto lekári odporúčajú, aby deti nosili štuple do uší pri plávaní, a predišli tak infekcii.

## Hradby a bariéry z rúk a nôh

### *Učíme sa spoznávať reč tela a rúk...*

Vedeli by ste povedať pri pohľade na istého človeka, či má radosť zo svojho nového zamestnania? Mladý muž v kresle asistenta si prekrížil nohy, skrížil členky, pretiahol tvár do grimasy a odpovedal statočne: "Áno, skutočne, táto nová úloha je pre mňa výzvou." V skutočnosti však o tom nemôže byť ani reči, radosť z práce pri tomto povolání vôbec nemá. Kto rozumie aspoň trochu reči tela, zbadal by to na prvý pohľad. Prekrížené členky prezrádzajú, že je nesvoj, je to obranná pozícia, ktorá prezrádza čosi o našom strachu. Za takýmito bariérami z rúk a nôh sa cítime bezpečnejšie. Nerobíme nič iné, len to čo malé deti, ktoré sa za stolmi, stoličkami a skriňami schovávajú alebo sa držia mamám pri sukni.

Vždy vtedy, keď hľadáme ochranu, skladáme ruky do lona ako futbalisti na spoločnej fotografii mužstva. Je to naše prvé defenzívne gesto. V puberte k nemu pristupuje aj skríženie nôh. Obe gestá pochádzajú z pravekých čias ľudstva. Bariéra z rúk mala pôvodne chrániť srdce, bariéra z nôh oblasť genitálií. Našťastie, dnes v tzv. situáciách ohrozenia nejde vždy o holý život. Osobnosť sa nachádza napriek tomu z času na čas v nebezpečenstve, vtedy sa utiekame k týmto únikovým gestám. Ako napríklad môže poslúžiť výťah, kde musíme znieť v nepohodnej situácii cudzích ľudí.

Ak nás slovne napádajú, vtedy naše skrížené ruky a nohy ukazujú, že sme pripravení brániť sa. Ak si všimnete pri rozhovore v skupine toto obranné držanie tela hneď na viacerých účastníkov, majte sa na pozore! Máte niektorých proti sebe. Najlepšie urobíte, ak vyzvete ľudí v skupine, aby kládli otázky.

Keď ruky ani potom neklesnú, vládne veľmi zlá nálada. Ak sa vám to stane s jedným partnerom v rozhovore, vtisnite mu jednoducho čosi do ruky, napríklad nejaký dokument. Poproste ho o vyjadrenie stanoviska. Tým dostanete človeka z defenzívy do otvorenejšej pozície. Musí sa jednoducho pre druhých otvoriť a otvorenosť prekoná nepriateľské pocity.

Inou možnosťou je, že sa predkloníte, a aby ste zdôraznili svoje čestné úmysly, otvoríte dlane rúk a poviete: "Ako vidím, máte nejakú otázku." Alebo ak sa chcete ukázať vševediaco: "Tak, čo si o tom myslíte?" Potom by ste sa mali odkloniť naspäť a sugestívne mlčať, to účinkuje neuveriteľne vyzývavo. Len málo ľudí dokáže znieť toto ticho, veľa ľudí sa cíti donútených hovoriť. Tým sa dostane rozhovor do pohybu a vy hráte znovu otvorenú hru. Mohli by ste to ešte zdôrazniť slovami: "Cením si váš otvorený prístup, mali by sme naozaj vyložiť všetky karty na stôl!" Tým sa vám podarí z neho vytiahnuť aj poslednú, skrytú pripomienku. Šéfovia sa, mimochodom, celkom vedome snažia gestám rúk vyhýbať (vynímajúc indiánskych náčelníkov). Nechceli by vzbudiť dojem, že zaujímajú defenzívnu pozíciu. Kto je pri moci, ten je vždy vodcom. Vždy pri rozhovore sledujte nohy a ruky účastníkov rozhovoru! Často krátko vám to pomôže odpovedať si na otázky, ktoré by ste chceli položiť tomu oproti vám. *Prekladanie nôh* - pokiaľ si niekto preloží nohy cez seba, nemusí to hneď znamenať odmietavý prístup, jednoducho je ten konkrétny človek zvyknutý na to, alebo mu môže byť aj zima. Avšak, často si prekladajú ľudia nohy smerom k tomu, ku komu pociťujú sympatie. Ale pokiaľ ich má človek aj od vás preložené nohy, a ruky a telo natočené ku vám, sympatie smerujú k vám.



## Stretnutie so slovenskými hokejistami



V polovici júna sa uskutočnil 6. ročník in-line maratónu na zimnom štadióne v Dolnom Kubíne. Podujatie podporili aj slovenské hokejové hviezdy Richard Lintner a Ján Laco, ktorý zároveň odkrúžili úvodné kolo. Ja samozrejme som bola prítom.

*(Ing. D. Števonková)*

## Oddychové čítanie na leto

### **Strach**

Možno len chváliť zaužívaný zvyk, keď sa niekoľko poľovníckych rodín pravidelne navštevuje. Vždy iná gazdinka pripraví malú hostinu. Tak sa utužuje priateľstvo nielen medzi mužmi-poľovníkmi, ale aj medzi ich rodinami.

Na jednej takej vydarenej hostine sa akoby súťažilo o to, kto s prítomných poľovníkov vyrozpráva najveselší, najpríjemnejší alebo aj najnepríjemnejší zážitok.

Ale Paľo, šarmantný učiteľ, dobrý poľovník a pohotový rozprávač, rozprával tak, že iní toho dňa ani neprišli na rad.

- Povieť vám, ako som ja mal v živote najväčší strach. Chodil som vtedy za Marienkou do Šalgova – susednej dediny. Cesta viedla cez hustý les. Vo dne som mal rád takú príjemnú prechádzku. Les bol naozaj čarokrásny. Keď som sa nocou vracal od svojej budúcej nevesty, dobre sa mi tam rojčilo, spomínalo. Robil som si smelé plány do života, staval zámky, ako s Marienkou budeme žiť. Nikdy som sa nebál. Bolo mi jedno, či dubovým lesom idem na poludnie alebo o polnoci.

A predsa to jedno nebolo!

V čase jesenných dažďov musel som vo dne obchádzať kaluže, močariny a blato. Prejsť cez ten lex v noci bez svetla bolo priam umením. Ale čo všetko neprekoná láska. Aj keď som sa cestou k Marienke zastrájal, že sa vrátim za vidna, domáci ma často ponúkli večerou, dievča prehovárало, takže som sa neraz zdržal aj dlhšie. Nech už bude, ako chce, uvažoval som.

Dobré víno hrialo a spomienky ešte lepšie. Spočiatku som ani veľmi nehromžil na cestu. Raz, bol som už asi v polovici lesa, keď začujem akési krochkanie, cvakot zubov a lámanie konárov. Pritlačil som sa k stromu... So zatajeným dychom vyčkávam a pozorne načúvam, čo to ku mne ide. Alebo sa mi to iba zdalo? ... Nezdalo!... Naozaj sa ku mne blížilo akési veľké zviera. Hmeď mi blysko v hlave, že ma po stope sleduje hrozný diviak. Nové, ešte silnejšia a ešte bližšie krochkanie ma v tejto domnienke len utvrdilo. Prepánajána! Čo si počať teraz? ... Utekať? Ale ako v tom blate? ... Diviak ma dobehne. A pasovať sa s ozrutou v noci, sám a s holými rukami? Ani myslieť...Ej, tak horúco mi už dávno nebolo!... Ako na potvoru vzal som si na túto prechádzku najnovší, ešte nesplatený flaušový kabát. Európska novinka pánskej módy!... Teplo mi bolo v ňom aj bez strachu. Šmátral som okolo seba, že nájdem aspoň nejaký drúčik alebo poriadnu skalú. Ozbrojený by som sa pred zverom cítil istejšie... Raz na poľovačke som viedel, ako postrelený diviak klami škaredo poznačil na celý život honca, chlapa mocného ako obor.

Ako na potvoru v bahne som nemohol nájsť ani drúčik ani skalú. Ba ešte aj prašivec mesiac sa kdesi nad horou ukryl za oblaky a nechl ma napospas neistote v tme, ktorá sa dala aj krájať. Príšerné zvuky sa čoraz viac približovali.

Nečakal som.

Pustil som sa do behu... Môžem si blahoželať, že som si na konároch nevypichol oko, ale na pleci roztrhol iba môj posledný výkrik európskej pánskej módy. Peň ma po náraze odsetil, noha sa mi šmykla, a ja tresk do mláky! Len tak čurčalo zo mňa, najviac z toho môjho nevyplateného kabáta. Čože ruky a tvár?! Ti sa umyjú! Ale tá krása! Len zahodiť a ľutovať nemilobohu vyhodené groše.

Práve som sa zdvíhal z blata, keď fučanie, krochkanie a cvakanie zubov počul som už takmer pri ušiach! Bol som ticho ako voš pod chrastou. Krvi by sa mi nikto nebol dorezal! Ešte že sa mi pri páde vyzula topánka. Tú som schmatol odhodlane do rúk. Reku ovalím ňou útočiaceho zvera po hlave.

Mesiačik sa trochu ulútoštil. Jeho svit z kúdola mrakov oblizol zviera. Strašný pohľad!... Strach, ktorý mnou lomcoval, ma poduril hodný kus dopredu. Potom som čelom vrazil do duba. Z očí sa mi vyrojil roj iskier a pomocou nich som zazrel, že diviak je už celkom pri mne.

Ak fučal diviak, ja som fučal ešte mocnejšie. Srdece som si cítil aža tam, kde ma škrtila kravata. Cúval som ako bez zmyslov pred hroznými očami. Iba keď som pocítil, že za sebou mám strom, trochu som sa spamätal. Nová nádej!. Vyškriabem sa na naň! Budem zachránený! Na strome budem zablatený trčať, pokým ma niekto nevyslobodí alebo kým diviaka prejde trpezlivosť. Topánku som si vopchal pod kabát a škríbal som sa na strom.

Ale kdeže! S pohúžvanými nervami a udurený ako zver, nemal som síl vytiahnuť sa na hrubý kmeň. Odkväcol som z metrovej výšky a rovno pred zviera, ktorý si otreľ štetiny o moju nohu.

Nepamätám si už, ale istotne som volal o pomoc.

Rozúril som sa s úmyslom, že obľudu praším topánkou po drgani. Ale nepraštil som... Báľ som sa, že ju tým ešte viac rozzúrim... Skúsím radšej podobrotky, myslel som si.

To ma už ozrutný diviak oňuchával zo všetkých strán. Na moju zlosť zapáčil sa mu okraj môjho flaušového kabára, toho posledného výkriku európskej pánskej módy. A začal mi ho žuť.

Len si žuj, mátoha, myslím si, ale mne daj pokoj, lebo – lebo ma od strachu porazí!

Keď ma diviak nenapádal, cítil som, že sa mi vracia odvaha. Hľadal som východisko. Čo keby som ho poškrabkal po štetinatej hrive? Zvieratá to majú rady! A už som aj opatrne vnáral ruku do zablatených štetín. Dobré som predvídal. Zver držal, ba spokojne si pokrochkával. Chvíľami to vyzeralo, tak, že sa predo mnou vyvalí a bude chcieť, aby som ho, maškara zaľúlanú, škrabkal aj na slabinách a bohviekde ešte. Napokon vypustil z rypáka aj cíp môjho nesplateného kabáta!

To ma posmelilo. Opatrne som začal cúvať k dedine, k tej, kde som učil, sa mi akosi nechcelo. Bol by som si utížil výsmech zo strany kolegov. No diviak mi bol stále v patách.

Stále som ho škrabkal a tak som došiel až po dom, kde bývala Marienka. Priam som stípol, keď som si pomyslel, ako sa jej len takto dorichtovaný predstavím!

Ale aké strachy! Keď zbadajú, že som im až na dvor dohnal hrozného diviaka, stanem sa v ich očiach najhrdinskejším hrdinom.

Kým si môj verný sprievodca otieral zablatený rypák o moje nohavice, zaklopal som na oblok. O chvíľu z neho vyzrela Marienka. Spoznala ma hneď. Celá vyjavená sa spýtala:

- Paľko, čo sa ti stalo?

- Rýchlo otváraj dvere a otecko nech zvesí flintu. Diviaka vediem! Mám ho pri nohách! Zabijeme tú potvoru!

Vráta zavřzgli v pántoch a diviak celkom smelo vmaširoval do dvora a tam lampa osvetlila nielen celú moju úbohosť, ale aj hrozného diviaka!

- Otec, strieľajte!... Bude mäsa!- zavelil som smelo ako Napoleon.

- Ale syn môj, veď to nie je diviak, ale náš túlavý kanec! Zabijeme ho, ale až na Marienkinu svadbu! Ako dobre, že si nám ho tuláka túlavého došikoval. Tri dni sme ho hľadali!


- Uch! – ďakujem pekne za takú správu! – uľavil som si nasrdený. – Ja sa s ním namáham ako s pravým diviakom, a je to len obyčajný vandrák. Čo teraz s mojím flaušovým kabátom, so šatami a topánkami?

- Srd ma opustil až potom, keď si Marienka začala pochvalovať, akého vraj smelého chlapinu dostane za muža. (*Ludo Zelenka – Poľovnícke smiechoty*)

## **Po fajčení sa hluchne, tvrdí britská štúdia**

Cigarety nie len skresľujú chuť a čuch, ale pôsobia i na náš ďalší zmysel: na sluch. Tabak vraj významným spôsobom prispieva k tomu, že vo svete všeobecne klesá schopnosť počuť. Tvrdia to síce vedci z Manchesterskej univerzity, ich štúdiu priniesla uverejnil vedecký časopis JARO. Ak už ide o aktívnych alebo pasívnych fajčiarov, muži a ženy vystavení cigaretovému dymu vykazujú v priemere o 30 percent vyššie riziko ako nefajčiari, že prestanú počuť.



 Nie len že si fajčením môžu spôsobiť rakovinu alebo chronickú obštrukciu pľúc. Ale ešte z nich budú hluchí. Ilustračné foto [Profimedia.cz](http://Profimedia.cz)

Vedci sa opierali o sluchové testy u takmer 165 000 mužov a žien vo veku od 40 do 69 rokov, ktorí boli reprezentatívnou vzorkou britskej populácie. Výsledky v rozsiahlej miere potvrdili skoršie štúdie a ukázali, že

hluchotou je postihnutých v priemere 30 percent fajčiarov. Vedci tiež zistili, že medzi nebezpečenstvom straty sluchu a množstvom cigariet je priama súvislosť.

Omnoho znepokojivé je však to, že vedci preukázali, aké je pasívne fajčenie takmer rovnako tak škodlivé ako priame holdovanie tabaku. U osôb vystavených cigaretovému dymu dve až deväť hodín týždenne nebezpečenstvo hluchoty vzrástlo na 28 percent. Ak boli ľudia vystavení dymu viac než desať hodín týždenne, vzrástlo toto nebezpečenstvo na 39 percent.

### **Pasívne fajčenie je veľmi nebezpečné**

„Nebezpečenstvo pasívneho fajčenia je treba podčiarknúť v diskusiách o zákazu fajčenia na verejných priestranstvách. Ak sa nám podarí obmedziť pasívne fajčenie na minimum, mali by sme konštatovať pokles hluchoty medzi obyvateľstvom,“ povedal francúzskemu denníku Le Figaro profesor Piers Dawes z Manchesterskej univerzity, ktorý bol hlavným autorom štúdie.

Štúdia neumožnila zistiť príčinu negatívneho pôsobenia tabaku na sluch, ale jej autori zdôrazňujú, že podľa výsledkov majú zrejme produkty obsiahnuté v cigarete priamy toxický vplyv na sluch. Pripomínajú tiež, že tabak pôsobí na sluch nepriamo, prostredníctvom svojich účinkov na cievny systém. Nikotín obsiahnutý v cigaretách je vazokonštrikčný, teda spôsobuje sťahovanie ciev, a škodí tak prekrvovanie vnútorného ucha.

„Naše štúdie tiež poukazujú, že obmedzenie fajčenia nebezpečenstvo straty sluchu znižuje. Pokiaľ človek prestane úplne fajčiť, môže toto nebezpečenstvo dokonca eliminovať,“ dodáva profesor Piers Dawes. Táto informácia teda môže byť pre fajčiarov silnou motiváciou: nikdy nie je neskoro prestať!

(zdroj internet)



### **Oddychové čítanie na leto**

#### **Obet' povolania**

Jožko Valuška, takto kapitán dopravného inšpektorátu VB vo Z., bol náruživým poľovníkom, zábavným spoločníkom, vtipným a žartovným druhom, obetavým kamarátom. Na druhej strane sa však o ňom vedelo, že v službe nepozná brata. Neraz sa mu stalo, že aj dva dni žil v druhej zábave s priateľmi v spoločne poľovníckej chate pod Poľanou, ale ak niektorého z nich hneď na druhý deň pristihol na ceste ako rušiteľa dopravných predpisov, bolo s ním beda! Kamarát sem, kamarát tam, dole z čerešne! A plať pokutu ako každý iný!

- Joža treba nechať, - vraveli si jeho priatelia. – Nech sa raz aj on sám popáli na vlastnej horlivosti!

- Popáli – nepopáli, tebe sa to ľahko vraví. Inakšie by si spieval, keby si sa s ním celý večer hral v chate mariáš, ako s dobrým kamarátom, a na druhý deň by ťa načapal pri priestupku a štikol ti kupón, akoby ťa nikdy nevidel! – hromžil Peter, červený v tvári ako rak, poľovník v stredných rokoch.

- No a? Ja ho chápem. Služba je služba! Na poľovačke je to poľovník, kamarát, a v službe je strážca paragrafu, - zastával sa Valušku tajomník združenia.

- Hej, ale keď jemu tak niekto z nás poľovníkov niečo vyvedie, chcem vidieť, ako bude ohŕňať nos! – jednostajne šomral postihnutý.

- A vieš, že Caluška rozumie žartu aj vtedy, keď je na jeho účet? - ďalej bránil neprítomného tajomník.

- Valuška má prechladnuté vnútornosti, musí aj v noci častejšie vychádzať z chaty. Asi pred mesiacom, práve taký šomrák, ako si ty, Ďuro Gazdík, čo od Valušku vyfasoval pokutu, v noci mu tíško, keď spal, šroubovákompripevnil papuče o podlahu. No už predtým všetku ostatnú obuv ukryl kdesi pod posteľ... Valuška sa o chvíľu zobudil. Mal naponáhlo. Musel von do snehu. Iste pochopíte, ako mu asi bolo, keď bosé nohy strčil do papúč a div si pri tom nos nerozmlátil, keď chcel vykročiť k dverám... Šťavnato zahrešil. Šmátral rukou po náhradných papučkách. Keď nič nenašmátral a zbadal, ako sa mu na priční niektorí rehocú, hanba sem, hanba tam, veru pekne urobil na podlahe mláčku ako šteňa, ktoré ešte nevie, čo sa v byte patrí...

- A čo on? Zúril, klial, kto je vinník? – spýtal sa nedočkavo šomriak Peter.

- Čerta! Zasmial sa od srdca na vlastnej škode a handrou utieral mláčku po sebe ako dáky pocikanec z materskej škôlky.

- Tedáá, to by som od Valušku nečakal... – uznával Peter.

- Ak, tajomník, neklameš, potom mu čiastočne odpúšťam aj ten môj štiknutý kupón.

Jožko Valuška mal teda medzi poľovníkmi priaznivcov aj nežičlivcov. Ale napriek rozdielnym názorom ho predsa jednohlasne zvolili za delegáta do Bratislavy na celoslovenský zjazd poľovníkov. Za združenie mal vystúpiť v diskusii s iniciatívnymi návrhmi pre ďalšiu prácu.

Jožka dôvera poľovníkov potešila. Pred odchodom do Bratislavy si včas všetko presne, ako to bolo jeho zvykom, pripravil do kufríka. Niekoľko ráz si nahlas prečítal svoj diskusný príspevok. V sobotu ráno stál už medzi prvými na stanovišti ČSAD. S miestenkou v ruke čakal na diaľkový expres do Bratislavy. Autobusom išiel ani nie preto, že bude skorej v meste na Dunaji, ale ako svedomitý pracovník inšpektorátu si zaumienil, že cestovný čas využije aj na sledovanie cestnej premávky v iných okresoch. Jožko bol už raz taký! Vždy sa rád učil. Miestenka mu zaručovala pohodlné sedadlo v prvom rade v pravo za šoférom. Mál výborný výhľad na cestu, na krajinu aj na vodiča. K stanovištu došiel presne na minútu. A práve tak presne podľa cestovného poriadku aj autobus odštartoval.

Valušku vodiči dobre poznali. Ak kontroloval premávku, dávali si z áut svetelné výstrahy:

- Daj pozor na dovolenú rýchlosť! Na stroj! Pred tebou je postrach vodičov kapitán Jožo Valuška. Ak nemáš všetko v poriadku, ako predpis žiada, pakuj sa z cesty! Daj si radšej spiatočku! Inak ťa pokuta neminie!.... A beda ti, ak si si uhol z fľaše! Vezmi jed, že Valuška ti na to príde!!

Expres do Bratislavy hltal kilometre. Vodič až úzkostlivo dodržiaval dopravné predpisy a kapitán Valuška sa priam kochal v spoľahlivej a pritom rýchlej jazde. V podvedomí si robil aj výčitky svedomia, že je na vodičov taký ostrý. Keď sa už dost' nabažil priam virtuózneho šoférovania, upriamil pozornosť na nevyhovujúce cesty a neskoršie ho zaujala aj bohatá lesná krajina. Kládol si otázku, aká je v nich zver a akí poľovníci na ňu poľujú. Iba sem-tam blysol okom na pokojnú, sústredenú tvár vodiča, pre ktorého existovala iba cesta a autobus. No auto nezodpovedného protijazdca za nebezpečnou zákrutou pre Novou Baňou vbehlo do smeru jazdy tak nešťastne, že iba bravúrna zručnosť vodiča expresu zabránila zrážke.

- Hu!... Surovec akýsi! – hromžil kapitán. – Človeče, moho z toho vyliezť karambol ako svet!... Dvojité predbiehanie, a to ešte na ostrej zákrute! – Práve sa chystal z titulu povolenia zakúriť cestnému pirátovi, keď ho perfektne predišiel vodič autobusu.

- Tu je moja legitimácia. Som pomocník dopravného inšpektorátu! – legitimoval sa vodič a bez zbytočných ceremónií urobil všetko, čo predpisuje zákon.

Kapitán Valuška začal hútať, ako čo najskôr pretiahnuť skvelého vodiča medzi pracovníkov svojho inšpektorátu. Vedel, že len stopercentní odborníci spomedzi vodičov môžu zlepšiť výkon jeho služby. No záver tohto plánu už nestihol riadne domyslieť. Autobus práve zastal v Hronskom Beňadiku. Cestujúci mali desaťminútovú prestávku a v hostinci sa mohli osviežiť. Z autobusu vyšiel aj kapitán Valuška. Bol skalopevne presvedčený, že jeho vzorný vodič si dá iba pohárik minerálky, popreťahuje si údy a povedie svoj autobus ďalej.

Sadol si blízko neho. Chcel s ním práve naviazať rozhovor, keď si obdivovaný vodič objednal deci „somárskeho mlieka“, čo v reči vodičov znamená deci vodky rozstrapatenej malinovou šťavou. Šťavu si vodiči dávali nie na chuť, ale len na oklamanie všetkých dôverčivých bezpečnostníkov.

Ramenom dopravnej bezpečnosti tento neočakávané získaný poznatok otriasol ako hrom základmi chalupy. Kým sa z otrasu stačil spamätať, vodič už s pôžitkom súkal do seba ďalší poldecík. Pred tretím kalištekom zjedol kyslého haringa, čo podľa vodičských povier a praktík má údajne čiastočne znepriítomniť prítomnosť alkoholu v krvi pred orgánmi VB.

- Čo je veľa, to je veľa! – zastrájal sa v duchu nahnevaný kapitán. Pristúpil od chrbta k „alkoholikovi“ a poklepal mu po pleci. Keď sa mu legitimoval, hľadela mu z očí prísna úradnosť.

- Som kapitán bezpečnosti! Ubezpečujem vás, súdruh šofér, že svoj expres ďalej do Bratislavy nepovediete!

- Súdruh kapitán, ja dobre viem, že už dnes do Bratislavy svoj expres nepovediem. Ale viem aj to, že ani vy už na ňom do Bratislavy nepocestujete!

- Nerozumiem vám, lebo ste podnapitý, súdruh šofér!

- Čoskoro porozumiete. Mne sa tu v Hronskom Beňadiku končí služba. Bývam v Kozárovciach. Kolega, ktorý je tak isto odtiaľto, ma práve pred chvíľou vymenil. – blysom okom na svoje hodinky, - a teraz už môže byť aj s vašim expresom... niekde pri salaši Zubor pred Olichovom..

- Čoó? Aby vás porantaló! To je hrozné! Takto naletieť!- klial dosť ticho kapitán Valuška.

- Viete súdruh kapitán, ja si v službe nedám nikdy ani glg. Ale mimo služby som len obyčajný človek. Krehká nádoba!... Vidím, súdruh kapitán, že nie ste v službe... Ak sa teda neurazíte, neohrdte ma! Objednám aj pre vás toho „somárskeho mlieka“, dobre?

- Boha vám! Toto sa vám podarilo! Čo si ja obeť svojho povolania, teraz počnem?!

- Veľký výber nemáte. Sadnite si...Ako známi si spolu vypijeme!

- Vám, sa to hovorí...Ale môj kufrík s vecami a s referátom na zjazd zostal v exprese do Bratislavy! A ja tu okrem toho zabíjam podaromnici ešte aj čas... Musím byť najneskoršie o desiatej v bratislavskom PKO.

- Súdruh kapitán, do desiatej sa ta nedostanete. Najbližší autobus ide o trinásť hodín pätnásť!

- Strašná smola, pech! A ten výsmech, ak sa to naši poľovníci dozvedia!- priam úpel nešťastný kapitán.



- Ak vás to, súdruh kapitán, tak strašne mrzí, a ja som čiastočne príčinou vašej nepríjemnosti, pomôžem vám.
  - Ako?
  - Sadneme si do mojej embécky a ručím vám, že po Senec ten expres dohoníme!
  - Ste dobrý človek, súdruh šofér! Naozaj ste ochotný?!
  - Len sa mi zaručte, že sa ma zastanete po tých troch „somárskych mliekach“, ak nás cestou zhaltuje nejaký iný kapitán Valuška a bude chcieť, aby som dýchal do balónika. Zastanete sa ma?
  - Čert vás zober!... Beztak mi iné nezostáva!
  - Sadajme!...Dúfam, že sa pri mne, pán kapitán, cítite dobre.
  - Ale áno. &skoro tak dobre ako vtedz, keď mi kamaráti v poľovnickej chate pribili papuče o podlahu, a mne bolo naponáhlo, asi tak ako teraz...
  - A dobehli ste na miesto určenia, pán kapitán?- spýtal sa huncútskz vodič.
  - Nedobehol, nedobehol.
  - Ale dneska dobehnete! Veď mám v nádrži superpohonnú naftu!
- (Ludo Zelenka – Poľovnicke smiechoty)*

## **Viete že?**

Mobily budeme môcť zanedlho používať aj vo veľmi hlučnom prostredí? Telefóny totiž zrejme obohatí systém, ktorý dokáže odfiltrovať okolitý hluk. Zariadenie vzniká na Univerzite v Toronte a podľa predpokladov vývojárov by sa mohlo do dvoch rokov stať bežnou súčasťou mobilov. Hlas volajúceho snímajú v prototypy dva mikrofóny. Ich signály vyhodnocuje mikroprocesor, ktorý odliší ľudský hlas od okolitých rušivých hlukov. Vlastné rozpoznávanie hlasu je však komplikovanejšie. Pomocou mikrofónu najprv riadiaca jednotka lokalizuje miesto, odkiaľ prichádza najsilnejší zvuk. Zároveň meria čas, ktorý zvuk potrebuje, aby sa dostal až k mikrofónom. Z týchto informácií, potom priebežne určuje, ktoré frekvencie zvukov patria volajúcejmu. Ostatné hluky a ruchy by mali znieť len ako tiché hučanie.

Výskumníci dokážu namnožiť vlasové bunky, ktoré nám nenávratne miznú z našich slimákov s nastupujúcou starobou alebo ako následok návštev rockových koncertov?

Keď sa narodíme, máme približne 50 000 vlasových buniek? Tieto bunky sa neregenerujú a s postupujúcim vekom ich strácame a a si tretina z nás bude mať v starobe sluch výrazne znížený. Čím viac hluku, tým rýchlejšie?

Vlasové bunky sú umiestnené v Cortiho orgáne na membráne slimáka. V kanáloch tohto orgánu dochádza prevodu zvukových vln na nervové vzruchy. Strata vlasových buniek je príčinou oslabenia až straty sluchu v starobe. Úbytok vlasových buniek nemá na svedomí iba pokročilý vek, ale tiež niektoré ochorenia, alebo podávanie liekov. Stále častejšie sa ukazuje neustále vystavovanie sa akustického tlaku moderného života?

Zaujímavý je názor podporovaný viacerými štúdiami, že ľudia dosiaľ žijúci v prírodných rezerváciách, netrpia problémami ubudajúceho sluchu?

## **Ste obeťou mobbingu?**

Viete, čo sa skrýva za týmto tajomným slovom? Verte, že nič príjemné. Bohužiaľ, obeťou mobbingu sa môžete stať rýchlejšie, než sa nazdáte. Preto vytiahnite zbrane všetkých kalibrov a začnite sa brániť!

Pod mobbingom rozumieme trvalé, systematické a intenzívne útoky, intrigy a šikanovanie pracovníkov, podriadených, alebo nadriadeného voči jednotlivcovi alebo menšej skupine. Je to určitý druh psychického teroru, slovného násillia a bojkotovania človeka na pracovisku s cieľom spôsobiť mu škodu. Téma mobbingu naberá v poslednom období na vážnosti. Je preukázané, že ľudia, ktorí sú na pracovisku šikanovaní, nie sú schopní zabezpečiť svoju prácu, dávajú výpovede a neraz sa stávajú chorľavými. Na základe doterajších skúseností sa rozlišuje 45 rôznych druhov mobbingu, ktoré môžeme zjednotiť do piatich kategórií.

- Podieľanie sa na útokoch voči niekomu, napríklad prostredníctvom neustálej kritiky alebo ohováraním, robením si žartov z človeka, posmešných poznámok.

- Útoky na spoločenské, sociálne vzťahy, napríklad nerešpektovaním človeka, jeho ignorovaním, nepozývaním na pracovné porady, nekomunikovaním s ním, alebo odopieraním možnosti sa vyjadriť.
- Útoky na sociálnu dôstojnosť prostredníctvom klebiet, ohovárania, fámami, urážkami, zosmiešňovaním, napodobňovaním gest alebo spôsobu reči človeka.
- Útoky na kvalitu práce. Prejavuje sa to tým, že zamestnanec nedostáva nijaké pracovné úlohy alebo naopak, dostáva neustále nové a často nesplniteľné úlohy. Zadržávajú sa informácie, práca človeka je neustále kritizovaná, nie je využívaná kvalifikácia a pracovný potenciál a pod.
- Útoky na zdravie, napr. pod hrozbou násillia alebo sexuálneho obťažovania.

Zaujímavé je, že rozlišujeme tzv. mužské a ženské formy mobbingu. Znamená to, že muži využívajú iné formy a techniky psychického teroru ako ženy. Medzi ženské formy mobbingu patrí:

- zosmiešňovanie druhých a výsmech na adresu obete
- ohováranie za chrbtom
- narážky na výzor, hlas, účes, oblečenie, postavu obete a kritika každej chybičky
- rozširovanie fám, ktoré ničia povest' obete
- špehovanie, sledenie, odpočúvanie
- permanentná kritika práce iných.

Typickými mužskými formami mobbingu sú:

- ignorovanie obete, neodpovedanie na pozdrav, prehliadanie
- izolácia v rámci kolektívu (nepozývanie obete na oslavy, stretnutia)
- zadávanie nezmyselných úloh
- zhadzovanie obete
- vyhrážanie a nátlak
- cynické narážky a poznámky.

Je paradoxné, ale obeťami psychického teroru na pracovisku nebývajú neschopní a leniví jednotlivci, ale práve naopak, zvyčajne sú to usilovní a svedomití ľudia, ktorí majú tú smolu, že sa kvôli niečomu nezaradili do sivého priemeru. Impulzom môžu byť rovnako nadpriemerné výsledky, ako aj prílišná skromnosť a utiahnutosť, či nezapadnutie do kolektívu a jeho zvyklostí.

Najčastejšími obeťami mobbingu sú ženy vo veku 20 až 30 rokov, ktoré ešte nemajú stále miesto a ženy na strednom stupni hierarchie, ak sa pokúšajú presadiť v mužskom kolektíve. Taktiež je mobbing častejšie sa vyskytujúci na ľuďoch s nižším stupňom dosiahnutého vzdelania. Často sú jeho obeťami mimoriadne angažovaní kolegovia, ktorí sú výkonnejší ako ostatní. Pre ostatných sú provokáciou a vyvolávajú obavy z konkurencie.

Mobuje sa z najrozličnejších dôvodov. V kolektíve napr. často panuje tendencia „rovnostárstva“. Znamená to, že jednotliví členovia kolektívu ťažko znášajú rozdiely rôzneho druhu a zavádzania novôt – napr. prijatie ženy do čisto mužského kolektívu alebo naopak, uplatnenie homosexuála vo firme, snaha presadiť sa ambiciózneho pracovníka a podobne.

Psychický teror na pracovisku spôsobuje človeku problémy v oblasti psychického i fyzického zdravia. Jeho dôsledky môžeme rozdeliť do dvoch hlavných skupín:

- **Psychické následky.** Tie začínajú na základe fám a ohovárania pochybovaním o sebe, hľadaním viny v sebe samom, strácaním sebadôvery a sebaúcty. Človek je neustále vystavovaný vysokému stresu, ktorý negatívne ovplyvňuje schopnosť koncentrovať sa, často prichádzajú depresie, stav úzkosti, nespavosť, nechutenstvo. Psychický teror na pracovisku vedie často k úplnému duševnému vyčerpaniu. V mnohých prípadoch vidia obeť iba jediné východisko – siahnu si na život. Podľa štatistiky 15-20% samovrážd treba odvodzovať od mobbingu.
- **Psychosomatické následky.** Tie sa prejavujú s poruchami srdca a krvného obehu, bolesťami hlavy, chrbtice, šije, kožnými chorobami, ochorením tráviacej sústavy a čriev, či poruchami spánku. Ak človek takúto psychickú vojnu na pracovisku zažíva na vlastnej koži, má strach. Ani cez víkend nemizne nepríjemné napätie v žalúdku. Ak tento tlak človek nevydrží, podáva výpoveď, odchádza z firmy, v ktorej tak zostávajú priemerní a podpriemerní mobbisti, kým dobrí a tvoriví pracovníci sú prinútení firmu opustiť.

Spôsoby ako sa zachovať v situácii mobbingu na pracovisku:

- V prvom rade treba konať aktívne! Začínajúci mobbing treba podchytiť ešte v zárodku a drobné škriepky či posmešky riešiť zahorúca. Tým dáte najavo, že sa nebojíte, nie ste pasívny a nenecháte sa zatlačiť do kúta, aby s vami manipulovali.
- Pokúste sa zistiť, v čom spočíva jadro problému, či sa dá vôbec riešiť a či bude možné uzavrieť s protivníkom dohodu.
- Dobré je zdôveriť sa osobe, ktorá vás pozná. Je nad vecou a veľa vecí posúdi objektívne.
- Niekedy pomôže otvorený rozhovor s tými, ktorí sú do mobbingu zainteresovaní. Pri pretrvávajúcich útokoch oznámte, že pôjdete za šéfom. Ak je do toho zainteresovaný aj on, aj on má ešte svojho vyššieho šéfa.
- Hľadajte alternatívy, ktoré by celú situáciu mohli vyriešiť a navrhnite ich.
- Navštívte odborníkov, psychológa, právnik, lekára, ktorí vám pomôžu v danej situácii.
- Niekedy nepomôže nič iné, iba zmeniť miesto. Žiaden zamestnávateľ ani konkurent nestojí za to, aby ste si kvôli nim ničili zdravie. Existuje stále veľa firiem s pozitívnou tvorivou atmosférou. Prečo nevyskúšať šťastie?

K tejto problematike sa tvárou tvár musia postaviť aj zamestnávatelia, vedúci manažéri. Musia dať jasne najavo, že v ich firme, na ich pracovisku sa prejavy mobbingu nebudú trpieť a musia prísne postihovať tých, ktorí sa o to pokúsia. Ruka v ruke s tým musia ísť legislatívne opatrenia na ochranu zamestnanca. (*zdroj internet*)

### **Definícia ušného šelestu (tinitus)**

Zmysly, t.j. zrak, sluch, hmat atď. slúžia človeku k orientácii v prostredí a ku komunikácii s ľuďmi. Sluchom zachycujeme zvuky prostredia, pričom ľudské ucho počuje vlnenie v rozsahu 16 Hz- 20 Hz. Normálny sluchový vnem je teda vždy spojený zo zdrojom zvuku umiestneným mimo sluchový orgán. Pokiaľ niečo počujeme a zdroj zvuku chýba, ide buď o ušný šelest, alebo vzácne o sluchovú halucináciu.

Zvuk vzniká kmitaním pružného telesa. Zvukové vlny dopadajú na bubienok a sú doprevádzané do mozgu. Zvuky vznikajúce kmitaním pružných telies sú objektívne, počujú ich všetci, ale samotný vnem, to, čo skutočne počujeme, je subjektívne, pretože záleží len na nás, čo počujeme. Počúvanie jednej hudobnej skladby môže u niekoľkých poslucháčov vyvolať rozdielne pocity. Rovnako je to aj pri reči. Objektívne zvuky, napr. zvuk huslí alebo ľudskú reč, môže poslucháč popísať o porovnať s inými zvukmi. U ušného šelestu je tomu inak. Druhá osoba si to nemôže vypočúť (výnimkou je objektívny ušný šelest). Porovnávanie šelestov a skutočných zvukov je veľmi ťažké. Ušný šelest je zvukový vnem vznikajúci bez zjavného podnetu. Dá sa len sprostredkovanne zmerať a jeho skutočnú hlasitosť pozná iba jeho nositeľ. Tiež u ostatných zmyslových orgánov vznikajú podobné patologické odchýlky v činnosti, ale sú na rozdiel od ušných šelestov vzácne.

Šelestu sa najviac podobajú fantómové bolesti po amputáciách. U zrakového vnemu sa vyskytujú fosfény – záblesky, vznikajúce bez vonkajšieho svetelného podráždenia, pri hmate bývajú nepríjemné parestézie, pocity nepríjemného hmatového vnemu. Tiež pri čuchu, ktorý je u človeka vyvinutý proti ostatným tvorom najmenej, existujú nepríjemné čuchové vnemy, ktoré nemajú vnútorný podklad (napr. odporne čuchové vnemy – akosmie – pri postihnutí čelného mozgového laloku). Šelest je skrytý príznak. Nie je ho vidieť a mnoho postihnutých ho zatajuje nielen pred lekárom, ale i pred rodinnými príslušníkmi. Pacienti šelest popisujú ako pískanie, syčanie, bručanie, hučanie telegrafných drôtov, hučanie vodopádu, a podobne. Za ušný šelest nie sú považované zvuky, ktoré zdravá, normálne počujúca osoba počuje v úplnom tichu. Tento „viscelárny“ šelest je normálny jav a počujeme pri ňom dýchanie, srdčné akcie, cirkuláciu krvi a sťahy svalov a stredoušia. V bežnom prostredí vicserálny šelest nepočujeme, pretože je maskovaný hlukom pozadia.

Objektívne ušné šelesty sú vyvolané skutočným zvukom vznikajúcim v tele pacienta. Rozlišujeme šelesty cievne, svalové, dychové a šelesty pri nedomykavosti Eustachovej trubice.

### **Klasifikácia ušného šelestu**

Ako prvý sa pokúsil klasifikovať ušný šelest francúzsky lekár Du Verney, ktorý v roku 1683 napísal a vydal v Paríži štúdiu o ušných chorobách *Traité de l'ouïe contenant structure, les Usages et les Maladies de toutes les parties de l'Oreille*.

Du Verney bol členom Kráľovskej akadémie vied, kráľovským lekárske radcom a profesorom anatómie a chirurgie v Jardin Royal des Plantes. Ušné šelesty rozdelil podľa miesta vzniku na tie, ktoré vznikajú v mozgu, a na tie, ktoré vznikajú v uchu. Ušné šelesty delí na pravé a nepravé.

V roku 1893 uvádza gradenigo, rozdelenie šelestov na subjektívne a objektívne. Toto rozdelenie je akceptovateľné i dodnes, i keď prakticky všetky šelesty, s ktorými sa stretávame, sú subjektívne.

**Subjektívne šelesty** vníma výlučne pacient. Druhá osoba ich nepočuje a nemôže ich zaznamenať. Je to subjektívny vnem zvuku, vznikajúci v sluchovo ústrojenstve alebo v mozgu pacienta bez vnútornej zvukovej stimulácie.

**Objektívny šelest** je zvuk, ktorý vzniká v tele pacienta mimo sluchového ústrojenstva a ktorý možno objektívne zaznamenať. Príčinou je najčastejšie cievna anomália alebo cievny nádorček blízko ucha. Prúd krvi naráža na stenu deformovanej cievy alebo víri v cievach nádoru a tak vzniká skutočný zvuk, prevažne pulzatorický, synchrónny s tepom. Po stlačení artérie carotis na príslušnej strane šelest väčšinou zmierni. Šelest je počuteľný v tichej komore a dá sa zaznamenať citlivým mikrofónom. Menej často sú objektívne šelesty vyvolané sťahom svalov. Pôvodcom sú buď svaly stredoušné, buď svaly hltanové. Medzi šelesty nepatrí sluchová halucinácia a akustické emisie.

**Sluchové halucinácie** sú subjektívne vnemy reálnych zvukov, slov, hudby, hlasov, ktoré objektívne neexistujú a sú súčasťou duševných porúch. Ak predstava je vnímaná ako vnem, vzniká halucinácia, ak myšlienka, nápad je vnímaný ako skúsenosť, empirický sú, vzniká blud. Uvádza sa, že skladateľ Giuseppe Tartini (1692-1770) najprv počul vo sne sonátu Trille du diable (Ďiabolský tril) a až potom ju po pamäti reprodukoval. Tiež Bedřich Smetana mal zvukovú halucináciu mužského dvojspevu pri jazde vlakom, ktorá vždy zmizla, keď sa vyklonil z okna vlaku a potom sa opäť vrátila. Tieto stavy u hudobných géniov nie je možné považovať za duševnú poruchu, ale za známku výnimočných schopností mozgu posudzovať zvuky, ktoré informácie neobsahujú, ako informatívne. Poznáme obdobu vizuálnu- videnie neexistujúcich objektov v oblakoch maliarov. Sem patrí tiež barevné počutie, pri ktorom je zvuk vnímaný ako farba. Barevné počutie mal skladateľ Skrjabin.

**Akustické emisie** vznikajú ako vedľajší produkt aktívnej činnosti vnútorného ucha a sú objektívne registrovateľné. Zvuk vznikajúci týmto spôsobom je až na vzácne výnimky tak slabý, že ho zachytí len špeciálny mikrofón v uchu. Výlučne uchom počuteľné emisie sú ojedinelé a väčšinou nespôsobia žiadne problémy. Na svete je popísaných len niekoľko osôb s počuteľnou akustickou emisiou s kmitočtom c, počuteľnou dobre v tichom prostredí v blízkosti ucha. Ak zhrnieme zistené poznatky, tak rozpoznávame šelesty subjektívne a objektívne a zvukové vnemy v uchu, ktoré medzi šelesty nezaraďujeme, a to halucinácie a akustické emisie. Pri klasifikácii subjektívnych ušných šelestov sa používa rad kritérií. Najjednoduchšia charakteristika šelestu je založená na nasledujúcich parametroch:

- miesto sluchového vjemu (lokalizácia šelestu)
- hlasitosť (subjektívna intenzita vjemu)
- výška šelestu (subjektívna kmitočtová charakteristika šelestu)
- trvanie šelestu (časová charakteristika)

**Lokalizácia šelestu** (miesto sluchového vjemu)

Ušný šelest je vnímaný v jednom uchu alebo v oboch ušiach, v hlave, vznáca aj inde. Niekedy nie je pacient schopný lokalizáciu šelestu určiť. Na rozdiel od normálneho sluchového vjemu vzniká pri šelestu pocit, že zdroj zvuku leží niekde vnútri nášho tela. Miesto vzniku šelestu sa môže sťahovať a pacient môže vnímať i niekoľko zdrojov šelestu naraz.

**Hlasitosť šelestu**

Hlasitosť šelestu možno čiastočne objektivizovať maskovaním šelestu. Šelest slabšej intenzity je maskovaný bežnými zvukmi prostredia, v autobuse, v práci. Šelest sa objaví v tichu, v noci, pred spaním. Šelest silnej intenzity počuje postihnutý stále a nie je možné ho maskovať. Sú šelesty, ktoré nie len že sa nedajú maskovať, ale vnútornými zvukmi sú ešte zosilňované. Hlasitosť je subjektívny vnem a medzi skutočnou intenzitou šelestu a hlasitosťou vjemu nemusí byť vždy úmera. Hlasitosť závisí tiež na celkovom stave pacienta, na jeho psychickej a fyzickej pohode. Hlasitosť šelestu určíme testom maskovaním šelestu.

**Výška šelestu**

Výšku šelestu vyjadrujeme kmitočtom šelestu alebo hudobným označovaním. V čestine sa bežne zamieňajú adjektíva „vysoký“ a „hlasitý“. Tiež adjektívum „nízky“ sa používa v nesprávnom význame „slabý“. Preto je pri určovaní výšky šelestu výhodnejšie používať opis a zrovnávanie s objektívnymi zvukmi. Čistý tonálny šelest je veľmi vzácny. Bežný šelest je charakteru zloženého zvuku, kde jeho výška je daná prevládajúcim kmitočtovým pásmom. Pacienti veľmi dobre rozlišujú jeden šelest a viace šelestov naraz. Najbežnejší je tón doprevádzaný šumom. Výška a kvalita šelestu môže byť rozdielna v pravom i v ľavom uchu.

**Trvanie šelestu**

Pískanie v uchu môže byť stále alebo prerušované. Väčšina postihnutých nemá stály šelest, respektívne ho stále nevníma. Najčastejšie šelest kolíše, chvíľu je hlasnejší a chvíľami sa stráca.

**Vyšetrenie pacienta so šelestom**

Pacient s ušným šelestom by mal byť najprv vyšetrený ušným lekárom. Komplexné vyšetrenie je časovo náročné a zostáva z týchto úkonov:



1. anamnéza (rodinná, osobná, prekonané choroby, operácie a úrazy, začiatok ochorenia, jeho priebeh, doterajšia liečba, ostatné okolnosti týkajúce sa šelestu.
2. ušné, nosné a krčné vyšetrenie, vyšetrenie nosohltanu, ušné vyšetrenie (boltec, vnútorný zvukovod a bubienok). Vyšetrenie bubienka (otoskopia) operaným mikroskopom. Valsalvov test (vyšetrenie funkcie Eustachovej trubice), sluchová skúška. Skúška z ladičkami (Weberov a Rinneho test). Vyšetrenie nosné a nosohltanu, vyšetrenie vedľajších nosných dutín, audiometrické vyšetrenie, audiogram tónový, hladina nepríjemnej hlasitosti, tympanometria, výška a maskovanie šelestu, rtg ucha podľa Steversa, Bera (vyvolané potenciály mozgového kmeňa, Neurologické vyšetrenie, očné vyšetrenie, interné vyšetrenie (krvný tlak, lipidy v séru, sérореakcie). *(Mudr. Miloslav Valvoda) pokračovanie v budúcom čísle.*



foto Štefan Naštický - Pohľad na staré rameno rieky Nitra

## **Oddychové čítanie na leto**

### **Krádež**

Zoro bol mojím najlepším kamarátom už od detstva. Sedeli sme v jednej škole, v jednej triede, v jednej lavici celý druhý stupeň. Na prvý som chodila ešte do Bánoviec nad Bebravou, ale keď sa moji rodičia rozhodli dohovieť starkých, otcových rodičov, presťahovali sme sa. Mama s tým, že bude žiť v hlavnom meste nesúhlasila. Ale čo mala robiť. Svokrovcova mala rada a môjho otca ešte radšej. To nehovorím o tom, koľkou láskou mňa zahŕňala. A keď sme sa teda v mojich takmer jedenástich rokoch sťahovali, oplakala som svoju minulosť a s vervou sa pozerala dopredu. Len čo som prišla do novej školy, už aj som mala kamarátov. Ale ako vravím, tým naj bol Zoro. Blond'avá hlava, ako ho moja mama volala, k nám chodila deň čo deň po škole.

Tí dvaja sa od seba nikdy neodtrhnú, - smial sa otec. Počula som ho až z kuchyne, aj keď sme my dvaja boli zalezení v detskej izbe, - raz sa zoberú a ja sa vôbec nebudem čudovať.

Oco, ty si sa zbláznil? Ja sa nikdy nevydám! Zostanem s vami! – vyhrážala som sa rodičom netušiac, ako ďaleko som bola od pravdy.

Jedno však bolo isté. Zoro nikdy nebol pre mňa viac ako kamarát, alebo lepšie povedané, priateľ. Z dôverovala som sa mu, ale len do jediného okamihu s tým, čo ma dlávil na duši. Bola som totálne zamilovaná do Petra a on

o všetkom vedel. Teda Zoro. Je pravda, že neskôr aj Peter, lebo Zoro mu to vyzvonil. Zmlátila som ho. Peter sa vysmial mojej láske a Zoro plakal za to, že som mu zlomila prst na ruke.

- Aspoň nemusíš písať písomku – chlácholila som ho, - ak ma natrieš za to, že som ti to urobila naschvál, pomstím sa ti.

Nepomstila som sa mu. Zoro sa cítil byť vinný, nu to utulal tak, že k zlomenému prstu prišiel pri futbale. Hral ho sám so sebou, vymyslel si, aby nemusel uviesť nejakých svedkov. Naše kamarátstvo sa obnovilo a ja som mu odpustila. Rovnako on mne. A keď sme sa ocitli spolu aj na gymnáziu, to si už všetci šepkali, že my dvaja sme viac ako súrodenci. A nik sa už nepokúšal nám nahovoriť, že by sme raz mohli tvoriť pár. V tom čase som sa naplno venovala písaniu poézie. Myslela som si, že prekonám Wolkra, že rasa decká budú učiť v škole o mne, ale po čase som zanevrela na poéziu a dala sa na písanie prózy. Zoro opakoval po mne. Alebo ja po ňom? Jednoducho povedané, obaja sme sa zúčastňovali literárnych súťaží. Raz vyhral on, raz ja. Neuveriteľné, že sme dostali do vienka od sudíčov tú istú výbavu. Kým Zoro písal sci-fi, ja som sa venovala predovšetkým písaniu poviedok. Zo súčasnosti. Obdivovala som Zora, ale pravdupovediac, ten jeho žáner je mne na míle vzdialený. Vypracovala somsa a v maturitnom ročníku, kedy som okrem písania hlavne hltala knihy, aby som si nielen utužila slovnú zásobu, som získalala cenu za poviedku v rámci celej republiky. Zoro sa nedostal ani do finálovej desiatky. Bol našťvaný a tvrdil, že tie babské kraviny ho vôbec neberú, že každý, kto vie držať pero v ruke, píše sprostosti, odtrhnuté od života.

- Zavidíš mi, či čo? – d'obla som do neho prstom, ale on sa urazil. Netušila som, že som tak zasiala žiarlivosť do jeho čiernej duše. Že je čierna, na tom som prišla až oveľa neskôr. A že mi bude zavidieť, to by sa mi ani neprisnilo. Stalo sa však čosi, s čím ani on, ani ja sme nerátali. Zamilovali sme sa jeden do druhého. Keby mi to ktosi vtedy tvrdil, asi by som mu ukázala krúžky na čele. Ale prišlo to tak pozvoľna, ako pozvoľna to aj odišlo. Ale medzitým pretieklo veľa vody. Počas štúdia na vysokej škole, teda toho jeho štúdia, lebo ja som musela školu prerušiť, ak som nechcela prerušiť tehotenstvo, sme sa vzali. Naše manželstvo bolo spočiatku založené na priateľstve a tentoraz si ľudia hovorili, že ak je vzťah založený práve na skvelom kamarátstve, má väčšie šance na prežitie. Ale o pár rokov som pochopila rovnako ja ako Zoro, že to bol omyl. Aj keď vyštudoval pedagogiku a ja som bola na dvoch po sebe nasledujúcich materských dovolenkách, stále som mala viac úspechov ako on. Začala som publikovať v niektorých periodikách, kým Zoro nemal čo písať, alebo sci-fi sa tak ľahko neupla círuje v novinách a časopisoch ako povedzme poviedky.

- Myslím, že som prichystaná napísať román, - povedala som v jeden deň.

- Novela by nestačila? – spýtal sa sarkasticky, no rýchlo sa stiahol.

Najprv som Zorovi porozprávala o svojom zámere napísať príbeh chlapca, ktorý skončil v detskom domove len preto, že sa jeho rodičia rozhodli ísť po kariére, ale matka skončila na invalidnom vozíku a otec si prepil pečeň. Obaja zrazu chceli byť rodičmi a pomaly dospievajúceho syna si chceli vziať k sebe. Zo zistných dôvodov.

- Ak chce, aby to utiahlo román, mala by si rozpísať jednotlivé kapitoly, ale dosť dopodrobna. Urob si precíznu prípravu, - nabádal ma a ja som sa potešila, že ma začal brať vážne.

Urobila som, ako mi Zoro poradil. Napísala som kostru na štrnásť kapitol a vtedy som svoju prácu ale prerušila. Medzi nami sa to začalo kaziť, že už to pokazenejšie nemohlo byť. A keď som Zora prichytila in flagranti v našej manželskej posteli so svojou kamarátkou, šalela som od zlosti, poníženia a sklamania. V tom čase som vôbec nepísala. Kým sme sa rozviedli, ubehol rok. Bola som schopná písať akurát žiadosť o rozvod a pár sťažností na bytový podnik a plynárne. Zostala som bývať sama po tom, ako sa môj muž postaral o to, aby ma pripravil o všetko. Aj o šancu vysvetliť deťom, že nie ja, ale on rozbil naše hniezdo. Nemôžem povedať lásky, lebo to bol už len zvyk a priateľstvo sa z neho časom aj tak vytratilo. Získal si deti na svoju stranu a nesmierne voči mne brojil. Bola som zúfalá. A v tom zúfalstve som sa rozhodla, že začnem konať. Musím sa postaviť na vlastné nohy, vravela som si. Keď mi napadlo, že ten román predsa len napíšem, nenašla som rozpracované kapitoly. Zavolať som Zorovi netušiac, že moje nápady sú dávno fuč, či nenašiel moje poznámky ku knihe. Zavesil mi. Najprv slúchadlo a potom mi rovno zavesil, pretože sa stalo, za čom som ho nenapadla len verbálne, ale aj fyzicky. Napísal knihu. Moju. A vyšla mu. Pod jeho menom. Nemusím hovoriť, že honorár bol len jeho.

-Ty zlodej sprostý!- kričala som na neho, - Nedal si si ani tú námahu, aby si zmenil titul knihy! – vypálil som mu facku a on, ako som už povedala, mi zavesil takú, že mi zlomil nos.

Celá kauza mala súdnu dohru. Na súde som tvrdila, že mi ukradol moje duševné vlastníctvo a ešte mi aj dochrámal nos, ktorý mi museli operovať a aj tak mám podnes problém s nosovou prepážkou. Nič som nevyhrala. Iba som zmúdrela a presvedčila sa, že ukradnúť sa dá všetko. Našťastie, po rokoch sa deti ku mne vrátili a ja sa snažim zabudnúť na to, ako veľmi som verila v priateľstvo s mužom. Nie, nechcem tým povedať, že priateľstvo medzi ženou a mužom neexistuje, chcem len tvrdiť, že aj v tom sa dá klamať.

*(Skutočné príbehy)*

## **Citát**

**Prihovárал by som sa za lásku na prvý pohľad, lebo ušetrí mnoho drahocenného času.**

## Hádky (feitón)

Muži sa neradi hádajú. Z duše neznášajú, ak chcete s nimi pitvať dôvody, pre ktoré dochádza priam chronicky k trecím plochám.

- Miláčik, prídem po teba, zaznie z telefónneho slúchadla.

- Kedy? – spýtate sa zo zatajeným dychom.

- Poobede, - odvetí muž vášho srdca a vy zneistiete.

- To je široký pojem. O kolkej:

- Čo ja viem? Ako mi to vyjde. Idem so sekretárkou čosi vybavovať na úrady... neviem, či sa nezastavím po teba aj s ňou. Čo ty na to? - spýta sa vás a vy zalapáte po dychu. Nechápete. Bude sekretárka vášho chlapa sedieť len v aute alebo vyjde aj hore, do vášho bytu?

- Dobre, - poviete tak sucho, že sa vám z úst zapráši a v slúchadle sa ozve cvaknutie. Prešla vás chuť na rande. Popoludní, keď už máte vypitú aj tretiu kávičku, začnete pobehovať po byte ako pardál. Sú tri hodiny a jeho nikde. O štvrtej zistíte, že ste vyhľadali odtlačky svojich bosých nôh do parkiet pod oknami izby, z ktorej vidieť na parkovisko pred domom, no a o piatej, to už pochováte všetky predstavy o skvelom rande. O pol šiestej zazvoní pri dverách vášho bytu muž, za ktorého by ste síce vždy nedali ruku do ohňa, no rozhodne by ste pre neho preskočili aj štyri vatry /vyhasnuté/. Za jeho chrchtom zočíte mladé žieňa, ktoré mu môže byť dcérou. Vystrkuje nagelovanú šticu a obrovskými očami gúľa po predsieni vášho bytu. Pozvete ich ďalej.

- Ty nie si ešte hotová? – vyblafne na vás prísne váš chlap a vy máte na jazyku čosi štiplavé.

- Tieto staré ženy... s nimi sú večné problémy. Všetko im trvá, - povie, aby sa pobavil na váš účet.

Podriadená vášho „nadriadeného“ sa zašklabí, akoby netušila, že aj na ňu raz dôjde a vy máte penu na ústach. Váš chlap trilkuje pred žabou, ktorá kŕka od smiechu, keď ďalšia poznámka priletí smerom k vám.

- Ona /to ako vy!/ si už nič nepamätá, musí si všetko písať, - zahlási váš partner, dôverne sa nakloniac k nagelovanej hlave a vy dupnete na podlahu. Nemáte však pedále na zadnom sedadle podnikového auta, aby ste zabrzdlili, no rázne buchnete do opierky predného sedadla, na ktorom je vedľa šoféra s absolútnou samozrejmosťou uvelebená štetina, ktorej môžete byť matka a ktorej sánka poskočí.

- Zastav!, - skriknete na križovatke. Neuvedomíte si, že príkaz je zbytočný. Váš chlap aj tak stojí na červenu. Vystúpite a buchnete dverami tak rázne, že obom zostávajúcím (pozostalým po vás/ cvakne chrup. Pustíte sa vnohy, akoby vám za päťami horelo. Zúrite do tmy a preklínate deň, kedy ste naleteli Osudu. To mal byť muž vášho srdca? Osudový chlap? Zlosť vás neprejde ani o dva, ani o tri dni. Na štvrtý sa vám rozloží všetko v hlave. Zlostíte sa však preto, že váš chlap ani nezatelefonoval, ani neposlal žiadnu správu na bomil, ani vám nevhodil do schránky rukou napísaný list, v ktorom by bolo nejaké ospravedlnenie a hlboká ľútosť nad tým, ako hlúpo sa voči vám zachoval. Keď po týždni nevydržíte s nervami / veď neviete, na čom ste, či mladá čajka nezabrala len vaše predné miesto pri šoférovi v aute, ale aj v srdci/ a zavoláte. Váš chlap je urazený!!!

- Dobre si ma našťvala! Zhodila si ma pred sekretárkou a teraz je toho celý podnik!

- Čože? Ty žartuješ? Ty si znemožnil mňa!

- Ale, a čím? – zúriivo mieša lyžičkou čosi, čo pripomína skôr hruškovú vodu ako kávu. Chcete reklamovať presso, no on vám to zakáže. Nebude sa predsa blamovať pred personálom sťažnosťami na čosi, čo sa dá pokojne vypiť. A demonštratívne vyleje do seba obsah šálky. Vy si za svoje peniaze chete na káve pochutnať, nuž zavoláte čašníka, čím spôsobíte nevoľu nielen u neho, ale aj u svojho chlapa. Znovu vás zaradí medzi hysterky, večne nespokojné feministky, ktoré potrebujú za každú cenu „džubať“ každého muža len preto, že nenosí sukňu.

- Nevie, či to robíš naschvál, alebo začínaš bojovať so senilitou, že sa musíš predvádzať pred mladými žabami! Čakla som ťa niekoľko hodín len preto, aby si ma urážal? A okrem toho, to som mala stáť v pozore pri dverách od nevidím do nevidím? A potom, milý môj ako si myslíš, že som sa cítila, keď si miesto v aute vedľa seba prepustil svojej sekretárke, ktorá ti, mimochodom, môže byť ani nie dcérou, ale vnučkou. Ty si potrebuješ liečiť nejaké komplexy? A ak si sa chcel pobaviť, prečo na môj účet? Na môj úkor!?, - jačíte ako prasiatku pri zakáľáčke, no zmĺknete v okamihu, keď vášho chlapa vystrelí zo stoličky.

- Toto počúvať nemusím! Ja som neurobil nič zlé, to ty všetko dramatizuješ! Ty sa jednoducho potrebuješ hádať! Ale ja mám pevné nervy! Ja budem radšej ticho! – buchne do stola zovretou päťou a pri bare vyplatí aj vašu kávu. Okolosediaci pri vašom stole sa otáčajú na vás, akoby im do krku zabudovali kyvadlá a vy by ste sa od hanby najradšej schovali pod stôl. Má len jednu nohu, technicky to teda nie je možné. Len čo prídete domov, vložíte do obálky štyridsať korún slovenských a pošlete ich na adresu svojho chlapa, od ktorého by ste si viac nedali ani kávu zaplatiť. Ste spokojná sama so sebou. Konečne vo vás dozrelo rozhodnutie. Nie, vy sa predsa nemusíte nechať urážať od niekoho

len preto, že nechcete byť sama! Prečo vás potom on musí zhadzovať pred druhými? Dvíha si vlastné sebavedomie? A prečo to musí byť priamoúmerné vášmu ponižovaniu?

- To máš jedno. Chlapi sú v niektorých veciach rovnakí. S nimi nemôžeš nič rozoberať. Stavím sa o čo chceš, že ten tvoj už dávno zabudol, prečo sa nerozprávate!, - zaznie z úst jeden j z tých, ktoré pochopili. Vy máte stále čo doháňať. Celý život sa môžete učiť. Všetkému. Aj tak nebudete o nič múdrejšia.

- Ale prečo mám vždy ja ustúpiť, - preháňa sa vám hlavou nepochopiteľné, čo zostane však len básnickou otázkou. Prečo? Lebo... lebo medveď. A tak po dlhých týždňoch zavoláte chlapovi s kokosovou hlavou, ktorý vám nesmierne chýba a neviete si predstaviť život bez neho. Stretnete sa po krátkom prehováraní. Aha, zabudli ste. Zase ste boli na vine vy.

-Neznášam, keď sa hádaš. Pozri, ja som pokojný, ja nikdy nevyvolávam žiadne hádky, pove a vy vidíte, že kožu nad nechtami má ohryzenú do krvava, aj keď vám bude tvrdiť, že to má rozstrapkané zábery. Teraz to pre vás nie je dôležité. Aj keby mal prsty ohlodané po samé oblúčiky nechťov na rukách, vám to žily netrhá. Vy musíte zabojsovať. Za svoje práva, za spravodlivosť, za vyriešenie konfliktov, ktoré ak sa nerozpitvú, budú sa znovu opakovať! Váš chlap však odmieta akýkoľvek dialóg.

- Neznášam, keď potrebuješ mať všetko vysvetlené do poslednej bodky. Ja si už ani nepamätám kvôli čomu sme sa poškrípili, prečo si sa so mnou prestala rozprávať, prečo si sa odula, tak čo zase rýpeš?, - ozve sa namosúrene a blesky hnevu sa mu objavia v zelených dúhovkách s červenými škvrnkami.

- Ja ti chcem len vysvetliť, že ja tiež neznášam, keď ma zhadzuješ pred svojimi kamarátmi a známymi... pred svojimi kolegyňami. Zaujímavé, že mi to nerobíš, keď sme sami dvaja, - povieťe a dúfate, že konečne pochopí, čo mu chcete povedať.

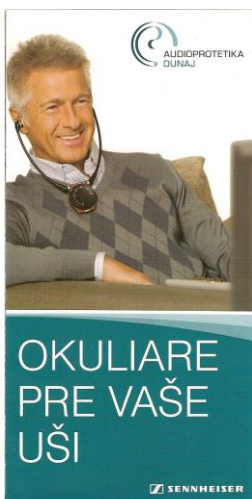
- Vieš čo, moja zlatá? Ja zase neznášam, že ty stále čosi na mne neznášaš. Keď som ti taký odporný, keď som taký vrah tvojich citov, keď ti nesiaham po päty, bude lepšie sa rozísť. A to nie dnes, ale hneď, - povie a vy mu vidíte už iba chrbát. Máte čo robiť, aby ste sa skoncentrovali. Nie, nedovoliťe, aby ste zase celé noci prebdeli kvôli chlapovi, ktorý nemá pre vás pochopenie a ako sa zdá, ani vy pre ten jeho údajný zmysel pre humor. Spacifikujete sa a povieťe si, že si radšej pustíte Burianove vrecko smiechu, akoby ste mali počuť sarkastické posmešky chlapa, ktorý už dávno nie je váš. Z prozaického dôvodu. Už rozdáva ten svoj pseudohumor niekomu inému. Odľahne vám. Ale len v tomto prípade.

Bojíte sa, že narazíte na jeho klon a nie ste ďaleko od pravdy, keď o pol roka, o rok, či o dva stretnete nového svojho chlapa, ktorý spočiatku len toká, ale len čo si vás oľúkajú, zaútočí. Naslednosť je takáto.

- Zlatko, pozor, tam je blatko,- povie v prvý rok.

- Zlato je tam blato! – ozve sa o rok neskôr.

- Ty ľapa, čo nevidíš, že je tam blato! – na tretí rok to znie takto a podobne. Ale pozor, vy sa s ním ešte stále môžete rozprávať. Avšak za predpokladu, že je prístupný dialógu, že nemá namiesto duše nafukovačku a že zo svojho slovníka celkom nevylúčil slovíčka „prepáč“, „mrzí ma to“, „odpusť“.



**Firma Sennheiser** s viac ako šesdesiat ročnou tradíciou ponúka kompenzačné pomôcky pre sluchovo postihnutých pod názvom audiologická technika.

Súpravy audiologickej techniky pomáhajú sluchovo postihnutým pri počúvaní reprodukovanej slova a hudby (televízia, rádio, kino a pod.). Nie sú náhradou načúvacích prístrojov, ale v spolupráci s nimi sú nenahraditeľné pri kontakte s verejnosťou ako aj pri komunikácii v rodine.

Na audiologickú techniku (kompenzačnú pomôcku, Vám môže prispieť Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste bydliska.

Dovoz a servis audiologickej techniky Sennheiser zabezpečuje firma:

**Audioproteika Dunaj, s.r.o.**  
Čachtická 8, 831 06 Bratislava  
Tel.: +421 2 44 88 12 03  
Fax: +421 2 44 87 22 56  
e-mail: [audioprotetika@audioprotetika.sk](mailto:audioprotetika@audioprotetika.sk)  
[www.audioprotetika.sk](http://www.audioprotetika.sk)

**Milí sluchovo postihnutí, ak vás náš TG zaujal a máte záujem ho dostať, môžete si ho objednať v našom občianskom združení Poradensko-rehabilitačnom centre sluchovo postihnutých, Novsadská 4, 917 00 Trnava, na mobile č. 0917 648 731. Môžeme vám ho poslať e-mailovou poštou, ak zašlete svoju e-mailovú adresu do redakcie TG, alebo na PRCSP.**

Číslo TG júl-august 2015 spracovala Katarína Brázdovičová