

---

Informačný časopis pre sluchovo postihnutých



# Trnavský Gong

---

Ročník 3 číslo 2

Február 2016

Adresa TG: Zalázne 15, Smolenice, mobil 0907 757 695, email [b.katka@zmail.sk](mailto:b.katka@zmail.sk), [www.trnavskygong.wbl.sk](http://www.trnavskygong.wbl.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, Zo života RC – Krásny pozdrav z Londýna.....2 - 3
- Rozhovory so SP- Gabriela z Bratislavy..... 4 - 5
- Radíme vám – OP s eID III. časť ... 5
- Máte pocit , že počujete o čosi menej? , Je vám zle v hlučnom prostredí a necítite sa príjemne?, Je pravda, že počujeme na obe uši rovnako?..... 6
- Knižná publikácia Črepiny hluchoty, Aj ultrazvuk nám škodí, Eukalyptový les..... 7
- Relax – Vtipy..... 8
- Poézia od našich SP , Dobrý recept od TG, ..... 9
- Kronika- Naši jubilanti, , Zaujímavosti zo sveta SP pre SP- čistíte si uši správne? Pozývate do nich plesne. 10
- Viete o tom, že hyperbarická komora nám môže navrátiť sluch?..... 11
- Aj ultrazvuk nám škodí , Ľudová tvorivosť pri KP..... 12
- Bestik-prvý signálny pes pre SP na Slovensku nás opustil. Novoročný pozdrav od SP umelkyne..... 13 -14

## Úvodné slovo

Ani si neuvedomujeme ako rýchlo plynie čas, ako rýchlo starneme, dni nám ubiehajú tryskom a vhupli sme už do ďalšieho mesiaca februára. Zima nám nerobí radosť, vlastne ani nie je zima v pravom zmysle slova. V niektorých krajoch to vyzerá ako na jar, inde sa zas broja záplavami vody a niekde aj nasnežilo, poprášilo prírodu, samozrejme na severe nášho krásneho Slovenska. Príroda bude trpieť nedostatkom oddychu a úroda bude zrejme v tomto roku slabá...

Aj naše organizácie ešte asi „spia“. Aktivitami to akosi nesrší, aj výročné členské schôdze sa ešte len pripravujú. Len na facebooku občas zachytím, že sa niečo niekde robí. Škoda, že sa nepodelia aj s nami, čitateľmi Trnavského Gongu... Funkcionári pripravujú pre svojich členov na tento rok zoznamy aktivít a dúfame, že nás niečím príjemne prekvapia. Nie je to ľahká práca, myslím to plánovanie, keď finančné prostriedky poriadne chýbajú, a tie 2% sa získavajú veľmi ťažko, pravdu povediac i tak sú to viac menej iba od vlastných zamestnaných členov alebo ich blízkych rodinných príslušníkov. Chýbajú nám aj informácie z našej novej „strechy“, pritom sa šušká, že sa zišli v Bratislave 13.2. 2016. Sme zvedaví, či sa dozvieme nové informácie – zatiaľ funkcionári nič nedostali. Veríme, že to s tými informáciami bude konečne „pršať“. A kvapky padnú i k nám do redakcie...

Blížia sa nám aj voľby a máme čo robiť, aby sme si vybrali z toho množstva politických strán a sa rozhodli správne, hoci priznajme si, politici naše problémy neriešia v našu spokojnosť...

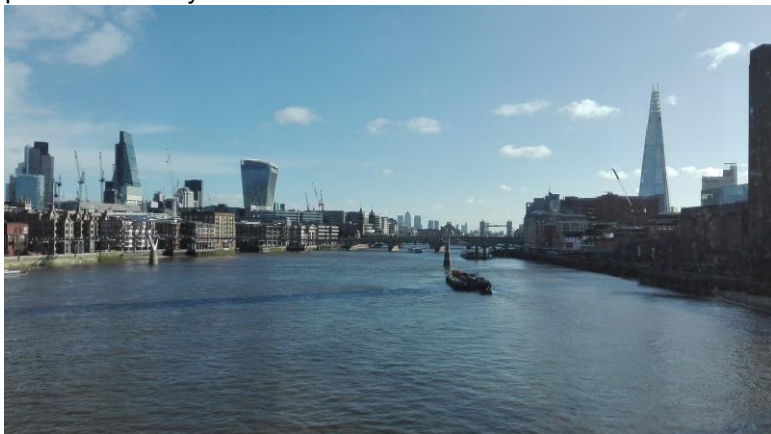
Ale potrebujeme stabilitu a pokoj, plánované dlhodobé riešenia. Tak, šťastnú ruku pri výbere na marcových voľbách. *K. Brázdovičová*

## Zo života RC

### Krásny pozdrav z Londýna

Všetkým čitateľom Trnavského Gongu zasielajú „12 výletníci©“ ktorých niektorí boli aj z radov členov ilavskej organizácie.

Počas predĺženého víkendového pobytu v Londýne sme sa zopár členov – cestovateľov z ilavskej organizácie rozhodli súkromne pripojiť a spoznávať mesto Londýn. So svojimi zážitkami sa chceme podeliť s ostatnými čitateľmi.



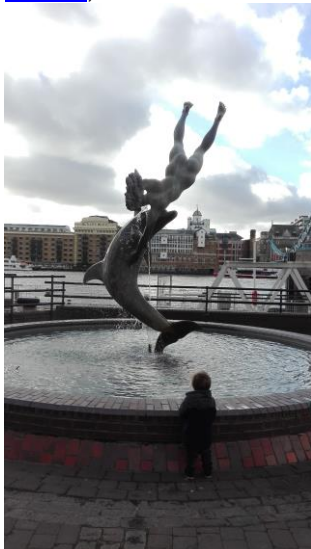
Prvý deň: Westminster Cathedral, Buckingham Pallace, Westminster Abbey, London s Parlament, London Eye, Tower Bridge, London´s Tower.  
Druhý deň: Kensington Pallace. Hyde Park Corner, Oxford Street, Covent Garden, St. Paul Cathedral, Londýnske oko  
Tretí deň: Prechádzka po Lutone, spojená s nákupom darčiekov a suvenírov

(Temža)

Počas potuliek sme nabehali niekoľko kilometrov, počas ktorých sme mali možnosť spoznať Londýn a Luton, a vyskúšať všetky dostupné dopravné prostriedky - jazdu metrom, plavbu loďou po rieke Temža, vozenie sa v tradičnom poschodovom londýnskom autobuse, či taxíku.



Na záver druhého dňa nás čakala aj návšteva „OKA ☺“ a prekvapenie v podobe krásneho a neopísateľného výhľadu z jednej z jeho kabín☺. Jedna z najobľúbenejších atrakcií v [Londýne](#) je práve výhliadkové koleso Londýnske oko / London eye, ktoré dosahujúce výšku až 135 metrov. V roku 2013 bolo tretím najväčším výhliadkovým kolesom na [svete](#) a za posledné roky sa stalo jedným zo symbolov mesta [Londýn](#). Jeho výstavba začala v roku 1998 a už o 2 roky neskôr bola táto atrakcia sprístupnená verejnosti. Otáčacia časť Londýnskeho oka bola vyhotovená vo [Veľkej Británii](#), konštrukcia kolesa zase v [Holandsku](#).



Časť komponentov dodala česká Škoda, zvyšné časti ďalšie spoločnosti z [Francúzska](#), [Talianka](#) či z [Nemecka](#). Na tomto diele pracovalo viacero designérov a architektov, avšak k tým hlavným patrili David Marks a Jule Barfieldová. Londýnske oko váži až 1.700 ton, pozostáva z 32 klimatizovaných kabín, pričom každá váži úctihodných 10 ton a jedna kabínka je určená pre 25 pasažierov, t. j. na jedno otočenie trvajúce 30 minút Londýnske oko pojme až 800 ľudí.

Zaujímavé sú predovšetkým výhľady z kabínky, ktoré sú neopísateľné a mesto má človek ako „na dlani“, s úžasným výhľadom. Z najvyššieho miesta sa naskytne nádherný výhľad na okolie mesta [Londýn](#), pričom si môžete v prípade pekného počasia aké sme mali aj my, vychutnať panoramatický výhľad až niekoľkých km. Londýnske oko navštívi ročne viac ako 3,5 mil. turistov z celého [sveta](#).

A ani sme sa nenazdali náš pobyt v Londýne sa pomaličky končil a presunuli sme sa na letisko v Lutone a následne odleteli nízkonákladovou dopravou späť na Slovensko ☺. Šťastní a s množstvom zážitkov sme sa vrátili späť na naše krásne Slovensko ☺. Hm, a opäť je za nami krásny výletík ☺.... Už teraz sa tešíme na nejaký ďalší plán, výlet.



Krásny pozdrav a spomienku na vás všetkých z Londýna vám zasielajú

Jožko, Julka, Igor, Erik, Magduška, Zuzka, Lenka, Stanka, Majka, Jarka, Patrik a Majka ☺. Ahojte a dovidenia...  
( text a foto J. Balážová )

### Múdre slová

**Kto sa ženie za duchaplnosťou – dohoní hlúposť.** Ch. de Montesquieu

## Rozhovory so SP

### **Naše otázky:**

- 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 koničky, 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?

## Gabriela z Bratislavy

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

Sluch som stratila z dôvodu diagnózy: inkompabilita Rh faktora. To je keď matka má krv Rh negatív, otec Rh pozitív a dieťa zdedí krv po otcovi a začnú sa mu v jeho tele robiť protilátky, ktoré okrem iného spôsobia poškodenie sluchového nervu v mozgu. Svoje postupné strácanie sluchu som si všimla ako 12 ročná. Asi od začiatku chodenia na strednú školu sa to postupne zhoršovalo tak, že som začala mať problémy v škole. Sluch sa pozvoľna zhoršoval a zhoršuje, dnes je to už diagnóza praktická hluchota. Keďže som nikdy v živote neprišla do kontaktu so sluchovo postihnutými osobami, moje sluchové postihnutie vnímam veľmi tragicky. Prvýkrát som do organizácie pre SP prišla až keď som mala 38 rokov. Vždy - v škole, v práci, v rodine som bola obklopená zdravými ľuďmi a moje problémy s počutím v každej životnej situácii boli výrazné. Keď sa na to pozerám dozadu, je veľmi dôležité, aby aj človek, ktorý nemá veľkú stratu sluchu už od malička, sa stretával s rovnako postihnutými. Lebo keď človek chodí do špeciálnej školy, tak je obklopený rovnako postihnutými a svoj handicap neberie až tak tragicky, ako keď je v tom úplne osamelý.

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

Za svoj najväčší životný úspech ako SP osoba považujem to, že napriek veľkým problémom spôsobených sa mi podarilo 14 rokov pracovať v úspešnej finančnej inštitúcii, vďaka čomu som dobre zarábala a bez akéhokoľvek úveru sa mi podarilo kúpiť 2 izbový byt. V tom čase nemali byť ani niektorí moji zdraví rovesníci a kolegovia, čo sa stretlo s veľkou závisťou voči mne, mnohí mi nevedeli odpustiť, ako si môže taká - v ich očiach - postihnutá chudera, kúpiť byt?

Moji rodičia moje postihnutie vždy vnímali a stále vnímajú ako veľké nešťastie, ktoré mi zabránilo v budovaní kariéry, nájdení partnera, založeníu rodiny. Sú z toho veľmi nešťastní, mnohokrát viac ako ja. Samozrejme ich chápem, každý rodič chce, aby jeho dieťa bolo zdravé.

V zamestnaniach som mala len veľmi málo kolegov, ktorí mi boli ochotní pomôcť. Vždy som v práci prežívala veľké stresy, lebo som vždy dobre nerozumela, čo mi kolegovia hovoria. Je veľmi malá empatia zdravých ľudí k postihnutým.

Komunikujem s pomocou načúvacie aparátu. Ak dotyčná osoba rozpráva pomaly, zreteľne a je otočená smerom ku mne, s každým sa dohovorím. Kolegovia v práci však sú zvyknutí komunikovať na diaľku, alebo otočení chrbtom. Stále nechápali ako môžem nerozumieť, keď mám aparát? Momentálne som kvôli môjmu SP už 7 rokov nezamestnaná, chodím len na príležitostné brigády.

- Ako ste spokojní so svojím povoláním, čo ste chceli študovať a sa vám nepodarilo?

Ja som vyštudovala vysokú školu ekonomickú. Ako SP ma samozrejme nikto nechcel zamestnať, Rodičia mi našli prácu po veľkej známosti. Po rokoch som odtiaľ musela odísť, lebo moje SP mi neumožňovalo prácu naďalej vykonávať. Takže robila som potom prácu, ktorá bola hlboko pod úroveň mojich vedomostí, znalostí, úrovne vzdelania, inteligencie. Robila som tam a to, kde ma z milosti zobrali, lebo peniaze na život človek potrebuje.

Všade vyžadujú, aby človek telefonoval, komunikoval, a tie pracovné miesta, ktoré by sa pre SP hodili, tak vedúci, alebo riaditelia nemajú o zamestnanie postihnutých záujem.

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

Načúvací prístroj nosím na jednom uchu, čo mi umožňuje sa dohovoriť. Problém s aparátom mám taký istý ako aj všetci ostatní. Rôzne zvuky síce zosilňuje, ale čo z toho, keď hovorené slovo nerozumiem. Musím odzerať z úst, aby som rozumela. bez odzerať nerozumiem nič.

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

Záujmov mám veľa, chodím na turistiku, bicyklujem, do divadla - na operu a balet, čítam knihy. Medzi SP chodím - v organizácii Janky Varinyovej som si našla niekoľko kamarátov, s ktorými chodíme na výlety, prechádzky, na kultúru. Na týchto akciách som sa postupne pozoznávala s ďalšími SP ľuďmi, s ktorými sa tiež stretávam. samozrejme okrem toho chodím na aktivity aj so zdravými ľuďmi. A kde sa cítim lepšie? Aj medzi SP aj počujúcimi. Ale medzi SP je veľká výhoda v tom, že keď niečo nerozumiem nie sú z toho nervózni a nezosmiešňujú ma, ale v pokoji mi to zopakujú.

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

Môj názor na kochleárne implantáty je taký, že ak to má niekomu pomôcť, tak nech mu ho dajú. Každé zlepšenie sluchu, aj keď trochu, môže zlepšiť kvalitu života.

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

V živote by som si želala, aby som sa ešte dožila doby, že lekári vynájdu metódu znovu oživenia poškodených nervov a ja by znova dobre počula. Alebo aspoň aby načúvací aparát tak pretransformoval zvuk, že by ľudia rozumeli hovorené slovo.

Ak je zdravie, človek má všetko, aj keď si to zdraví ľudia neuvedomujú.

**Ďakujeme za rozhovor.**

## **RADÍME VÁM**

### **Občiansky preukaz s čipom alebo inak elektronická identifikačná karta (eID)**

Ak máme občiansky preukaz a chceme ho využiť aj ako elektronickú identifikačnú kartu na vybavovanie určitých dokumentov cez internet, musíme si vypýtať pomocku, do ktorej vložíme OP a spojíme sa s počítačom. Ako sa pripojíme, nájdete v nasledujúcich riadkoch...

### **Inštalácia softvéru/ovládačov a prihlásenie do systému [www.slovensko.sk](http://www.slovensko.sk)**

Do počítača si musíte nainštalovať softvér na prihlasovanie (eID klient), na podpisovanie (D.Signer/XAdES) a ovládač na čítačku kariet. Softvér si stiahnete na internete na webovom portáli [www.slovensko.sk](http://www.slovensko.sk). Potom budete inštalovať základnú prihlasovaciu aplikáciu, ovládač na čítačku kariet a 4 programy na podpisovanie dokumentov, prácu s podpísanými dokumentmi a pluginy do prehliadačov.

#### **Prebieha prihlásenie s aplikáciou eID klient...**

Boli ste presmerovaní na aplikáciu eID klient. eID klient Vám umožní prihlásenie pomocou elektronického občianskeho preukazu.

The screenshot shows the 'Elektronická identifikácia' (Electronic Identification) login screen. At the top, it says 'Zadajte BOK k vášmu občianskemu preukazu s čipom (6 číslic):' (Enter BOK for your ID card with chip (6 digits)). Below this is a numeric keypad with buttons for digits 7, 1, 2, 9, 8, 4, 3, 0, 6, a back arrow, 5, and an OK button. To the right of the keypad is an empty input field. Below the keypad, there are two informational sections: 'Zostávajúci počet pokusov pre zadanie BOK: 5' (Remaining number of attempts for BOK entry: 5) and 'Údaje z vášho čipu poskytnete subjektu Národná agentúra pre sieťové a elektronické služby' (Data from your chip will be provided to the National Agency for Network and Electronic Services), with a link for 'viac informácií' (more information). At the bottom left, there are radio buttons for 'Rozloženie klávesnice' (Keyboard layout): 'usporiadané' (ordered) and 'náhodné' (random), with 'náhodné' selected. At the bottom right, there is a 'Zrušiť' (Cancel) button and a timer showing 'Zostávajúci čas: 9:26' (Remaining time: 9:26).



Písali sme v prvej časti, že pri preberaní elektronického občianskeho preukazu musíte zadať bezpečnostný osobný (šesťmiestny) kód BOK, ktorý je akýmsi vašim základným heslom. Ním sa prihlasujete do systému [www.slovensko.sk](http://www.slovensko.sk) a môžete ho kedykoľvek zmeniť na oddelení dokladov alebo prostredníctvom aplikácie určenej pre elektronické občianske preukazy. Pozor bezpečnostný osobný kód sa zablokuje po piatom nesprávnom zadaní. Odblokovať ho je možné až na pracovisku oddelení dokladov okresného riaditeľstva Policajného zboru.

Po nainštalovaní ovládačov môžete využiť e-služby z oblasti hlásenia pobytu, evidencie vozidiel, dokladov a Registra adries. Najvyužívanejšie sú praktické služby evidencie vozidiel. Živnostníci si môžu ohlásiť živnosť alebo podať návrh na zápis spoločnosti do obchodného registra apod.

Pozrite si link videa <http://www.itnews.sk/2014-01-21/c161024-eid-novy-elektronicky-obciansky-preukaz> (Ing. Danko Števonková)

## **Máte pocit, že počujete o čosi menej?**

*Viete, že aj vatové tyčinky do uší sa môžu podpísať pod vaše problémy?*

Každé ráno si umývame zuby a tvár, nesmieme zabudnúť ani na uši. Budme však opatrní v tom, ako sa o svoje uši staráme! Vatové tyčinky, nie sú šťastným riešením.

Cerumen, je ušný maz, ktorým je pokrytý ušný kanálik. Nachádza sa po celej dĺžke vonkajšieho zvukovodu, produkujú ho mazové žľazy a pre ucho je naozaj dôležitý. Maz sa na povrchu zmiešava s odumretými bunkami kože, z čoho vzniká hustá hmota, ktorá chráni ucho pred rôznymi infekciami. Zvýšenú tvorbu ušného mazu možno zaznamenať u mužov a starších ľudí. Množstvo a farbu mazu neovplyvníme hygienou, ide o individuálnu vec. Koža na uchu sa neustále obnovuje a v prípade, že odumreté bunky nemá čo z ucha odplavovať, môže vzniknúť tzv. ušná zátka. Ak máte pocit, že váš sluch sa zhoršil, alebo na jedno ucho nepočujete vôbec, rozhodne navštívte lekára.

Najčastejšou príčinou zhoršeného sluchu je nesprávna ušná hygiena. Ak používate vatové tyčinky, zmeňte svoj návyk. Pri čistení týmto spôsobom sa deje presný opak. Ušný maz nevyberáte, práve naopak, zatlačíte ho dnu. Na uši buďte mimoriadne citliví. Do uší nepatria ani krémy, ani čistiace vody. Siahnite po overených prípravkoch z lekárne. Nič nerobte násilne, uši si dokážu poradiť samé. Množstvo mazu, ktoré je v uchu navyše si jednoducho vyčistíte pri sprchovaní alebo umývaní vlasov. Po týchto činnostiach uši vytrite uterákom a tu je váš podiel práce skončený.

## **Je vám zle v hlučnom prostredí a necítite sa príjemne?**

Najväčším nepriateľom zdravých uší je predovšetkým hluk a prievan. Ak vás začalo v uchu pichať a pociťujete nepríjemnú bolesť, zatvorte okná a vypnite klimatizáciu. Prievan, ktorý našim ušiam škodí môže vyvolať zápal stredného ucha. Ak ste sa už v takejto situácii ocitli, vyhľadajte lekára. Domáce liečenie by mohlo trvať zbytočne dlho, lieky sú oveľa účinnejšie. Neliečené zápal ucha môžu viesť k zhoršeniu sluchu až k strate sluchu. A pokiaľ už máme uši poškodené, vyhýbajme sa každému prievanu, pretože to škodí aj našim ušiam. Pri hluku si uvedomme, že pokiaľ nám načúvacie prístroje nestlmia náraz hluku, spôsobuje nám to bolesť, preto sa vyhýbajme hlučným prostrediam. Alebo ak sa to dá – vypnime si načúvacie prístroje.

## **Je pravda, že počujeme na obe uši rovnako?**

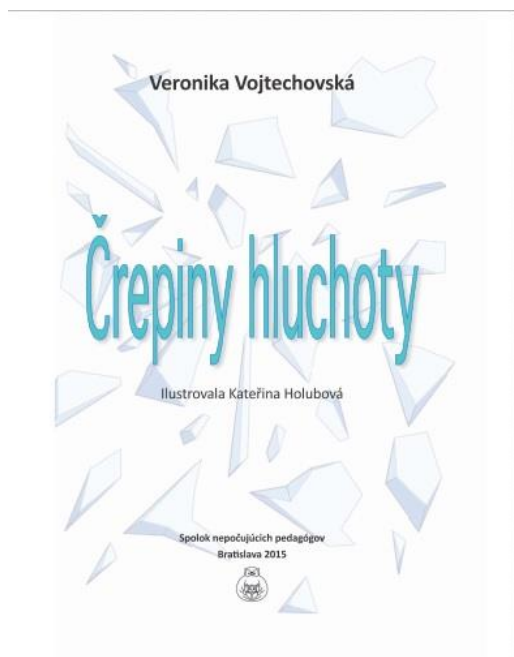
Vedecký výskum tvrdí, že nie je. Vyše 70 percent ľudí aj s bezchybným sluchom uprednostňuje pri zlej akustike v hlučnom prostredí alebo v snahe niečomu lepšie porozumieť, pravé ucho. Aj reakcia na výzvy podané do ľavého ucha sa dostáva neskôr ako do pravého. Vedci to vysvetľujú tým, že pravé ucho je spojené s ľavou stranou mozgu, kde je umiestnené aj rečové centrum.

Pri získavaní informácie od viacerých osôb som sa dozvedela, že každému je príjemnejšie a sympatickejšie komunikovať, ak stojí osoba na pravej strane... U niektorých sluchovo postihnutých, ktorí nosia načúvacie prístroje na pravej strane, logicky najradšej komunikujú na tejto strane. Avšak v tomto smere nikto nerobil prieskum, ktorú stranu pri komunikácii uprednostňujú sluchovo postihnutí, ak majú práve pravé ucho poškodené... Nebolo by to na škodu zistiť. (*internet*)

## **Múdre slová**

**Vzdelanosť je schopnosť rozumieť iným.** J.W.Goethe

## Knížná publikácia Črepiny hluchoty



Tesne pred končiacim rokom 2015 publikácia *Črepiny hluchoty* uzrela svetlo sveta, ktorej autorkou je 30-ročná nepočujúca Veronika Vojtechovská. Obohatila tým knižnicu komunity osôb so sluchovým postihnutím na Slovensku. Vydalo ju občianske združenie Spolok nepočujúcich pedagógov s finančnou podporou Ministerstva kultúry SR a Bratislavského samosprávneho kraja.

Zadumáme, prečo autorka zvolila názov *Črepiny hluchoty*? Tento metaforický zvrät má vyjadrovať zámer a úlohu publikácie. Tak ako rozbitá váza, ktorej črepiny znovu zlepíme, zostane navždy poznačená, takisto nepočujúci sú svojou poruchou sluchu navždy ovplyvnení. Napriek tomu takáto váza môže naďalej plniť svoj účel a zachováva si svoju krásu, iba iným spôsobom. Rovnako aj nepočujúci žijú plnohodnotné životy, ale ich svet a prežívanie sa v mnohom odlišuje od sveta počujúcich. Tieto rozdiely sú potom príčinou vzniku predsudkov, neporozumenia, diskriminácie a vylúčenia nepočujúcich zo spoločnosti. Táto publikácia má teda za úlohu priblížiť počujúcim život nepočujúcich a pokiaľ to

bude možné, naše odlišné svety zblížiť a prispieť k väčšej tolerancii a pochopeniu zo strany počujúcich.

Publikácia pozostáva zo 60 rôznych skutočných príbehov spojených so čiernobielymi ilustráciami vytvorenými nepočujúcou ilustrátorkou Kateřinou Holubovou. Príbehy tvoria smutné, veselé a na zamyslenie sa. Kniha má 154 strán.

Pokiaľ máte záujem kúpiť *Črepiny hluchoty*, môžete objednať cez emailovú adresu: [snepeđa@gmail.com](mailto:snepeda@gmail.com). Cena jednej knihy je 6,99 € (prípadne treba pripočítať aj poštovné a balné).

*(Roman Vojtechovský)*

## Aj ultrazvuk nám škodí

Mnohé verejné miesta v ktorých sa pohybujeme, sú znečistené ultrazvukom. **Hoci tieto mechanické vlny nechávajú sluchové orgány v pokoji a mozog na ne nereaguje, môžu vyvolávať nerovnováhu vo vnútornom uchu a telo potom zažíva podobné stavy ako pri morskej chorobe.** Najviac sú ultrazvukovým znečistením postihnuté veľké mestá, na ktoré citliví ľudia reagujú únavou, bolesťami hlavy, svalov alebo nevoľnosťou.

Ultrazvukové vlny vydávajú ohlasovacie a informačné systémy, reproduktory, amplióny, automatické dvere a iné zariadenia, ktorých na verejných miestach máme až nadmerne veľa. Ultrazvuk sa používa často aj na plašenie hlodavcov, zatiaľ čo oni utečú, ľudia v dosahu týchto vln zostávajú. Citliví ľudia tak trpia nevoľnosťami, závratmi, únavou, bolesťami brucha, migrénami či bolesťami hlavy. V takýchto priestoroch sa často pohybujú aj deti. Tie sú na ultrazvukové znečistenie omnoho citlivejšie ako dospelí.

Problémom tohto nadmerného ultrazvukového znečistenia je že sa na trh dostávajú lacné využiteľné zdroje, ich zvýšené používanie prakticky všade, a tak je týmto vlnám vystavené veľké množstvo ľudí. Ďalším problémom je, že nie je dostatok dôkazov, aby sa na základe toho mohli prijímať dôrazné opatrenia na ochranu verejného zdravia. Predpokladá sa, že bude stále narastať ohrozenie budúcej populácie na ultrazvukové znečistenie. *(zdroj internet)*

## Eukalyptový les

V dejinách liečiteľstva je vôňa Eukalyptu známa svojím upokojujúcim účinkom. Utišuje bolesti hlavy, zubov, nervozitu, nepríjemné pocity pri prechladnutí, uvoľňuje upchatý nos. Prechádzka eukalyptovým lesom je silným zážitkom. Preto si tento pocit a zážitok urobme aspoň eukalyptovou esenciou.

## RELAX



Pred sudom je chlapec, ktorý zabil svojho otca i matku. Obhajca začne obhajobnú reč:

-Slávny súd, žiadam zhovievavý rozsudok pre svojho mandanta. Viete... je to sirota.

Jeden rabín a dvaja kňazi si raz rámci zblížovania cirkvi vyrazili na výlet. Bol horúci letný deň a tak nakoniec celý spotení s radosťou uvítali fakt, že dorazili k malému rybníku s úplne čistou a hlavne príjemne chladivou vodou. Široko ďaleko nikto nebol, takže vliezli do vody nahí. Keď vyliezli von, spomenuli si, že o kúsok ďalej na kraji lesa rastú maliny. Pretože sa chceli ešte raz vykúpať, rozhodli sa, že na maliny pôjdu nahí. Čo čert nechcel, akurát uprostred lúky si všimli, že cestou ide skupinka žien z mesta. Rozbehli sa teda späť. Obaja kňazi si pritom rukami schovávali intímne partie, kým rabín si schovával tvár. Kňazi sa tomu veľmi čudovali a rabín im hovorí:

- No neviem, páni, ako je to u vás, ale v mojej kongregácii je to tvár, podľa ktorej ma môže niekto poznať.

Letuška sa pýta v hlavnej kabíne:

- Nie je medzi cestujúcimi lekár?

Jeden z cestujúcich vstane a ide do pilotnej kabíny. Za chvíľu vyjde a pýta sa:

- Nie je medzi cestujúcimi pilot?

**Príde robotník do práce celý dolámaný a tak sa ho pýtajú.**

- Čo sa ti stalo?
- Ale prešlo ma auto.
- Tak to si mal celkom šťastie.
- Aké šťastie? Potom na mňa spadlo ešte lietadlo.
- Nie je možné!
- No áno. A potom ma ešte prešli slony.
- K neuvereniu. A čo sa stalo potom?
- No potom už ten hlupák konečne vypol kolotoč!



Spomienka na Vianoce, aj tak sa dá...

Stretnú sa dvaja opilci pred brámkou pri dome a začnú tárať:

- Nazdar! Ja som Peter Novák.

- To nie je možné! Ja som Peter Novák.

- Ale ja tu bývam.

- No, ja tiež tu bývam!

- Tak ideme do vnútra, nech nám to niekto vysvetlí.

Zazvoní, otvoria sa dvere, vyjde žena a začne kričať:

- No to je nádhera. Otec a syn ožratí ako prasce!

**Lekár vraví pacientke:**

- Na vašu chorobu je jediný liek. Musíte každý deň zjesť jedno vajíčko.

- Pán doktor, ale ja vajcia neznášam.

- Ved' ja som povedal zjesť, nie zniesť'.

## **Proti času**

*Emil Boleslav Lukáč*

Šum krídel čuť, to kruh je netopiera.

Či nezachráni krása ani viera?

Pár mávnutí a celá sladkosť končí.

Halali trúbia, hrnú sa už honci

Tak ostáva len vzdor a trpká pýcha.

Vzdorovať budem, kým mi srdce dýcha.

Zakmitaj ešte, pohľad opozdený.

Prenikaj parfum bludu, lásky, ženy



## Poézia od našich SP

### Prvá láska

Dušan Kuba

Napísať o prvej láske?  
Spomienok v rukáve nieto.  
Bude ich privolať treba,  
pretože odvíal ich vietor.

Kedysi v ľudovej škole.  
Bolí sme v piatej už triede  
chlapci a dievčatá spolu.  
Triedna nás úspešne vedie.

Nie len poctivo sa učiť,  
Ale aj na viac čosi.  
K Vianociam divadlo cvičiť.  
Nikto z nás nedal sa prosiť.

Triedna nám prideli role.  
Dvojice chlapec a dievča  
Ježiška ideme vítať.  
Úlohy celkom nám svedčia.

Jankovi ušla sa Zuzka,  
Miško mal štíhlu Marku,  
s Milanom kráčala Marta,  
a ja som si vybral Jarku.

Divadlo skončilo skvele.  
Triedna nás jednotaj chváli.  
Potom sa začal čas prázdnin.  
Tešili sa herci malí.

Ale to nebolo všetko,  
hercom sa ostatní smiali.  
Kreslili vo vzduchu srdcia,  
že vraj sme frajerky malí.

Dokonca na školskom plote  
písali rozličné skratky.  
Napríklad DK plus JK  
bolo tam cez celé sviatky.

Po sviatkoch niekto to zotrel.  
Určite bol to pán školník.  
Prázdniny ubehli rýchlo.  
Nastal čas učenia. Zvoní.

Odvtedy ubehli roky.  
Keby tak čas ten zostal,  
snáď by sa odpoveď našla.  
Bola tam prvá láska?



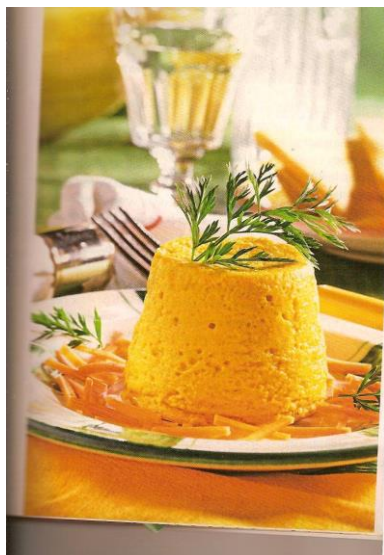
### Hmla

Mišak

Mliečna hmla rozprestiera sa krajinou.  
Ďaleko od nosa nedovidiš.  
I deň už pokročil.  
Len tá hmla ako hustá záclona halí ľudské vrtochy.  
Tu redne, tam hustne, v chumáčoch jej pribúda, potom zas ubúda.  
Kde tu zjavia sa príšery ako cez zázračnú stenu  
a nehmatateľne, mátožne opäť miznú.



### Dobrý recept s TG



#### Zeleninový nákyp

**Potrebujeme:** 600 g mrkvy, 1 malá cibuľa, 3 lyžice masla, soľ, biele korenie, strúhaný muškátový oriešok, štipka mletého koriandru 100 ml vývaru, 100 ml smotany, 1 strúčik cesnaku, 2 vajička, 1 žltok

**Postup:** Mrkvu očistíme, nakrájame na kolieska, cibuľu nakrájame na kostičky. Rozohrejeme maslo a dáme upražiť do sklovita cibuľu, pridáme mrkvu, osolíme. Okoreníme, ochutíme muškátovým orieškom a koriandrom. Všetko premiešame, prilejeme vývar a prikryté dusíme 15-20 minút pri miernom ohni. Odokryjeme a tekutinu necháme odpariť. Zo zvyšným maslom vymažeme nákykové formy o objeme 150 ml. Rúru predhrejeme na 180 stupňov (horúco vzdušnú na 160 stupňov). Mrkvu rozmixujeme,

zvaríme smotanu na varenie a zamiešame ju do mrkvového pyrė. Rozšľaháme vajcia a žltok a opatrne vmiešame do mrkvového pyrė, osolíme a okoreníme. Tuto hmotou naplníme pripravené nákykové formičky, tak aby v nich neboli vzduchové bublinky. Nákykové formičku poukladáme do plochej nádoby, kde nalejeme vodu, aby boli polovičku ponorené formičky. Pečieme v rúre asi 30 minút, až hmota stuhne. Potom opatrne nožom uvoľníme od okrajov a vyklopíme na tanier. Ozdobíme strúhanou mrkvou a rôznymi bylinkami.

## 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.*



Dňa 17.1. 2016 oslávil krásne životné jubileum 80 rokov **František SZABÓ**, člen Bratislavského spolku nedoslýchavých. Pevné zdravie, pohodu a radosť zo života v kruhu blízkych i medzi nami mu prajú členovia a funkcionári BSND.

Dňa 18.2.2016 oslávi krásne životné jubileum 80 rokov **Gejza HORVÁTH**. Životný elán, pohodu, pevné zdravie mu prajú členovia a funkcionári z Bratislavského spolku nedoslýchavých.

## Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých a pre sluchovo postihnutých

### Čistíte si uši správne? Pozývate si do nich plesne.

Viete, že maz v ušiach má svoj zmysel? Uši by ste si nemali prehnane čistiť, pretože sa potom nedokážu prirodzene vysporiadať s nástrahami, ako sa rôzne infekcie. Mykotický zápal kože vzniká, ak sa poruší ochranný mazový film na vlhkej koži vonkajšieho zvukovodu, často po podávaní lokálnych antibiotík. Tým sa naruší rovnováha medzi baktériami a bežne sa vyskytujúcimi plesňami na koži. Keďže vo zvukovode je teplo, vlhko a tma, majú ideálne prostredie na množenie.

Po umývaní vôbec netreba uši vysušovať, a to ani vtedy, keď voda zatečie do zvukovodu. Tyčinkami si totiž narušíte zdravú kožu, ochranný mazový film na nej a otvoríte bránu aj plesniam. Vodu tento film odpudzuje a z ucha jednoducho vytečie. Koža tak nie je vystavená nijakému riziku. Keď sa vám v uchu uchyť plesneň, lekár ju neprehliadne. Mykotický zápal kože sa zvyčajne prejavuje aj intenzívnou bolesťou. Koža zvukovodu očervenie a opuchne. Na jej povrchu sa objavia kolónie plesní rôznej farby, môže sa dostaviť aj mierny výtok.

Ak máte v jednom uchu plesneň a v druhom len zdravú pokožku s neporušeným mazovým filmom, plesneň si doň neprenesiete. Ani keď si popletiete štupe do uší alebo slúchadlá. Mazový film má proti mikrobiálne a proti plesňové účinky. Prenos infekcie je, samozrejme, možný u pacientov s cukrovkou alebo s inými príčinami zníženej odolnosti. Iba človek s poranenou kožou od zvukovodu sa môže infikovať vodou z bazéna, ktorá za istých okolností môže obsahovať aj plesne. Povrchové plesne v uchu sa liečia tak ako inde na tele. Aplikáciou proti plesňovým masťom či kvapiek a denným ošetrovaním zvukovodu. Iba plesňové zápaly prenikajúce viac do hĺbky kože si vyžadujú okrem lokálnej liečby aj podávanie antimykotík v tabletkách.

Uši netreba čistiť. Postačí, ak si spolu s tvárou umyjete aj kožu na vchode do zvukovodu a utriete ju uterákom. Iba ak máte vývojovo, v dôsledku choroby či operácie zúžený zvukovod, je narušená aj samočistiaca schopnosť mazu. Môže sa nahromadiť, stuhne a vytvorí zátku. Tá vzniká aj v zdravom zvukovode, ak vatovými tyčinkami zatlačíte maz dovnútra. To, že ho nimi vyťahujete, je totiž iba zdanie. Ak zátka vznikne, vyhľadajte lekára, prípadne vyskúšajte pár dní kvapkať do ucha parafínový olej, ktorý zátku rozpustí a uvoľní zvukovod. Tyčinkou v uchu si navyše poškodzujete mazový film, čím

otvárate brány plesniam a baktériám. Problematické sú aj ušné sviečky a spreje do ucha. Spôsobujú vysušovanie kože a pocit svrbenia, ktoré vás núti niečím sa v uchu poškríabať. A je problém!  
(MUDr. Tibor Bárta, Profimedia.sk)

## **Viete o tom, že Hyperbarická komora nám môže navrátiť sluch?**

Kyslík do uší? Ihneď, ako zistíte, že horšie počujete, navštívte praktického lekára a ORL, teda otorinolaryngológa. „Keď sa s liečbou začne do siedmich dní, v polovici prípadov sa sluch úplne upraví, v tretine aspoň čiastočne,“ garantuje MUDr. Ivan Veme, primár ORL z nemocnice Košice-Šaca. Náhla vnútroušná porucha sluchu si nevyberá, ale častejšie postihuje mladšiu a strednú generáciu.

„V deväťdesiatich percentách je príčina nejasná. U mladších sa uvažuje o vírusovej infekčnej príčine, u starších o cievnej. Pri náhlej vnútroušnej strate sluchu dôjde k poškodeniu vláskových buniek Cortiho orgánu alebo iných štruktúr, predovšetkým membrán vnútorného ucha. Poškodenie môže spôsobiť akútne alebo chronický hluk a vibrácie, infekcia, toxíny, nedokrvenosť, ale aj zlomenina spánkovej kosti, výbuch a podobne,“ vymenúva možnosti odborník.

Až v osemdesiatich percentách prípadov liečba sluchu v hyperbarickej komore pomôže. „Samozrejme, závisí to od stupňa a charakteru poškodenia vnútorného ucha, regeneračnej schopnosti a dĺžky trvania poškodenia. Čím neskoršie sa začne s liečbou, tým nižšie sú šance na úspech. Navyše, len hyperbarická oxygenoterapia nestačí! Potrebná je komplexná liečba kortikoidmi, vazoaktívnymi látkami a vitamínmi, aby boli výsledky čo najlepšie,“ upresňuje Ivan Veme.

„Mali sme prípady, keď pacient dostal lieky, a nič sa nestalo. Až po sedení v hyperbarickej komore sa mu sluch začal prinavracat,“ tvrdí primár ORL.

Ako však vplýva pobyt v hyperbarickej komore na sluch? „Vdychovanie kyslíka pod vyšším tlakom až päťnásobne zvyšuje jeho koncentráciu v tekutinách a tkanivách vnútorného ucha. Vznikajú tak lepšie podmienky na regeneráciu poškodených vláskových buniek vnútorného ucha, ktoré zvukové vlnenie menia na nervové impulzy,“ objasňuje lekár pôsobenie liečby, ktorú v prípade náhlej straty sluchu preplácajú všetky zdravotné poisťovne. Hyperbarická oxygenoterapia, HBO, je liečba stopercentným medicínskym kyslíkom v pretlakovej komore. „Podstatou hyperbaroxie je dýchanie čistého kyslíka v špeciálnej, vzduchom plnenej komore pri pretlaku 1,6 až 2 atmosféry. Tým dosiahneme výrazné obohatenie krvnej plazmy mechanicky rozpustným kyslíkom. Cieľové orgány, ktoré akýmkoľvek spôsobom trpia nedostatkom kyslíka, ho potom získavajú podstatne viac,“ vysvetľuje MUDr. Ján Orság z Kliniky popálenín a rekonštrukčnej chirurgie nemocnice Košice-Šaca.

Jeden cyklus liečby pozostáva z desiatich dvojhodinových sedení. „Pri pravidelnom absolvovaní nastane zlepšenie tak miestneho, ako aj celkového prekrvenia. Toxické látky sa z organizmu ľahšie odbúrajú, jednotlivých orgánov sa zregenerujú a celkovo salepší fyzická aj psychická kondícia organizmu,“ opisuje výhody HBO Ján Orság.

### **Ste vhodní do komory?**

#### **... áno, ak vás trápí:**

- otrava dymom alebo oxidom uhoľnatým
- dekompresná choroba u potápačov a letcov
- infekcie nervového systému, kostí a kože
- diabetická noha
- nedokrvenie mozgu pri otravách, úrazoch, cievnych príhodách
- úrazy miechy s opuchom
- náhla hluchota po zvukovej traume
- tinnitus – hučanie v ušiach
- akútne uzavretie sietnicovej tepny
- problematické kožné transplantáty a štepy
- nehojace sa infikované rany, rany po rozsiahlych poraneniach, pri preležaninách
- popáleniny

#### **... nie, ak vás trápí:**

- pneumotorax
- poranenie pľúc
- stavy po operácii hrudníka, stredného a vnútorného ucha
- akútne vírusové ochorenie
- neliečené rakovinové ochorenie
- hyperfunkcia štítnej žľazy
- klaustrofóbia
- epilepsia



## **HBO niečo stojí**

Hyperbarickú komoru môžete otestovať v Bratislave, Košiciach, Nových Zámkoch, Piešťanoch, Prešove a Trenčíne. Vedia vám povedať, či vám liečbu preplatí zdravotná poisťovňa, v opačnom prípade počítajte so sumou okolo 70 eur za dvojhodinovku plus vstupné vyšetrenie alebo konzultácie, ktorých cena sa líši od zariadenia.

(internet Autor: ZDRAVE / Lenka ŠTEFÁNKOVÁ)

## **Aj ultrazvuk nám škodí**

Mnohé verejné miesta v ktorých sa pohybujeme ,sú znečistené ultrazvukom. **Hoci tieto mechanické vlny nechávajú sluchové orgány v pokoji a mozog na ne nereaguje, môžu vyvolávať nerovnováhu vo vnútornom uchu a telo potom zažíva podobné stavy ako pri morskej chorobe.** Najviac sú ultrazvukovým znečistením postihnuté veľké mestá, na ktoré citliví ľudia reagujú únavou, bolesťami hlavy, svalov alebo nevoľnosťou.

Ultrazvukové vlny vydávajú ohlasovacie a informačné systémy, reproduktory, amplióny, automatické dvere a iné zariadenia, ktorých na verejných miestach máme až nadmerne veľa. Ultrazvuk sa používa často aj na plašenie hlodavcov, zatiaľ čo oni utečú, ľudia v dosahu týchto vln zostávajú. Citliví ľudia tak trpia nevoľnosťami, závratmi, únavou, bolesťami brucha, migrénami či bolesťami hlavy. V takýchto priestoroch sa často pohybujú aj deti. Tie sú na ultrazvukové znečistenie omnoho citlivejšie ako dospelí.

Problémom tohto nadmerného ultrazvukového znečistenia je že sa na trh dostávajú lacné využiteľné zdroje, ich zvýšené používanie prakticky všade, a tak je týmto vlnám vystavené veľké množstvo ľudí. Ďalším problémom je, že nie je dostatok dôkazov, aby sa na základe toho mohli prijímať dôrazné opatrenia na ochranu verejného zdravia. Predpokladá sa, že bude stále narastať ohrozovanie budúcej populácie na ultrazvukové znečistenie. (zdroj internet)

## **Ľudová tvorivosť pri kompenzačných pomôckach.**

Kedysi, pred pár rokmi neboli k dispozícii kompenzačné pomôcky ako je to dnes, ktoré pomáhajú sluchovo postihnutým v životných situáciách. Vtedy nastúpila ľudová tvorivosť a niekoľkí šikulkovia si pomohli po svojom. Napr. najväčší problém bol budením na čas. Ako je to už zvykom, sú jedinci, ktorí majú v sebe vypestované tzv. vnútorné budíky a budili sa sami od seba v určitú hodinu. Ale mnohým sluchovo postihnutým to robilo problém a často sa stávalo, že do práce zaspali. Sluchovo postihnutý je citlivý na svetlo, pohyb- vibrácie. Dnes už máme množstvo svetelných, zábleskových budíkov, alebo vibračných. Bohužiaľ, mnohé sú aj dosť finančne drahé oproti zdravým ľuďom, ktorým stačí klasický budík za pár korún, teraz už za eurá.

Veľmi nás pobavil názor jednej úradníčky na kompenzáciách, ktorá uvažovala, načo nám sluchovo postihnutým je budík, keď máme načúvacie prístroje... Nepochopila, že načúvací prístroj si na noc odkladáme, že s ním nemôžeme spať a tak klasický budík vôbec nepočujeme.

Kedysi si však niektorí sluchovo postihnutí alebo ich blízki vedeli s tým poradiť svojsky. Neraz to bolo zábavné až komické, ale hlavná vec, že fungovali.

Na jednej ubytovni v Bratislave býval aj mladý Rus Iľtko. Ako 16 ročný chlapec išiel s otcom do vojny. Otec mu v boji pri oslobodzovaní Slovenska zahynul a on zostal a prežil práve na Slovensku. Pri jednom takom boji mu praskli bubienky pri výbuchu bomby a tak ohluchol. Zostal nepočujúci. Keďže nemal už žiadnu rodinu zostal na Slovensku, kde sa zamestnal a býval na ubytovni. Slovenskí kamaráti mu chceli pomôcť, keďže mal problémy s ranným budením, tak si pre neho vymysleli pomôcku. Kúpili mu detskú krhličku, pripevnili ju nad posteľ, naplnili ju troškou vody, na krhličku uviazali špagátik, ktorý pripevnili na kľúčik budíka. Keď prišiel čas na vstávanie, kľúčik zvonenia budíka sa otáčal, namotával špagátik a krhlička sa nakláňala tak, že pokropila spáča. Fungovalo to.

Okrem iného, kamaráti pri komunikácii s ním si vymysleli vlastné znaky na dorozumievanie sa s ním. Veľmi úsmevné bolo, že práve počujúci kamaráti, ktorí sa snažili s nepočujúcim Iľtkom komunikovať znakmi a Iľtko im odpovedal hlasom, sa stali ľutovanými chudáčikmi „nepočujúci“. Okolo sediaci si mysleli, že práve tí, čo komunikovali znakmi sú postihnutí...

Iľtko sa časom oženil a s manželkou býval na tej ubytovni. Raz sa vracal zo služobnej cesty a pomýlil si dvere, vošiel do cudzej izby a zbadal v tme cudzieho človeka. Vytiahol na neho nožik a nešťastne ho pichol do brucha. Našťastie dotyčný prežil. Keď Iľtko zistil svoj omyl, sa mu veľmi ospravedľoval, že to nechcel urobiť, že si pomýlil dvere a vošiel do nesprávnych dverí. Aj súd prihliadal na to, že bol nepočujúci a nepočul hlas neznámej osoby, ktorá ho upozorňovala, že je v cudzej izbe. Iľtko bol ináč veľmi šikovný talentovaný sochár a vytvoril aj sochu, ktorú urobil na počesť výstavby Trate mládeže a ktorá je dodnes uložená v depozite múzea v Bratislave. Bohužiaľ

nepočujúcemu Itilkovi neprial osud. Raz ráno išiel do práce a pri prechádzaní cez cestu ho zrazilo auto, ktoré nepočul a nevyšimol si ho. Doplatil na svoj sluch životom. Dožil sa iba 29-rokov.

Ďalšia taká kutilská rarita v ľudovej tvorivosti pri kompenzačných pomôckach pre sluchovo postihnutých... Jeden šikovný sused – domáci kutil, vymyslel a urobil pre svoju sluchovo postihnutú susedu malú drevenú skrinku tak, aby sa do nej mohol vložiť klasický budík, na zadnú stenu namontoval zvonku el. zásuvku na nočnú lampu a z vnútornej strany skrinky páčku – spínač, ktorý bol napojený na rozsvietenie nočnej lampy. Keď sa do bedničky vložil budík, kľúčik sa natiahol na budenie tak, aby sa pri otáčaní zvonenia dotkla páčky- spínača a ten potom rozsvietil nočnú lampu. Svetlo sluchovo postihnutú susedu zobudilo. Alebo, aby nemala problém, keď jej niekto pri dverách zvoní, ponapájaj jej drôty a pripojil na ne žiarovky a všetko spojil s bytovým zvončekom. Pri zazvonení sa v miestnostiach rozsvietili žiarovky a upozornili susedu, že je niekto pri dverách.

Škoda, že sa nezachovali takéto kutilské rarity a nie sú súčasťou histórie sluchovo postihnutých. A čo vy ostatní sluchovo postihnutí, mali ste aj vy takúto ľudovú tvorivosť doma? **Pochváľte sa, napíšte nám.** (K.Brázdovičová)

## **Bestík – prvý signálny pes pre sluchovo postihnutých na Slovensku nás opustil**

Možno si pomyslíte, že toto tu nepatrí. Ale ja si myslím, že áno. Keď sme v roku v SZSP 2006



vybojovali projekt na signálneho psa pre sluchovo postihnutých a získali sme na Slovensku prvého signálneho psa ako predvážajúceho, bol to úžasný pokrok. Mal sluchovo postihnutým ukázať, ako takýto signálny pes môže mnohým sluchovo postihnutým pomôcť zlepšiť život, nahradiť drahé elektronické signálne kompenzačné pomôcky a aký úžasný spoločník to môže byť. Vďaka nemu sa mi podarilo dosiahnuť, že na ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny dali konečne do zákona možnosť získať príspevok na kúpu psa aj pre iné zdravotné postihnutie, možnosť získať psieho pomocníka. Dlhé roky bol v zákone spomenutý iba vodiaci pes

pre nevidiacich. Ale aj my sluchovo postihnutí sme mali právo mať signálneho psa, vodičár svojho psieho asistenta, kardiaci, diabetici, postihnutí po obrne a iné zdravotné postihnutia, kde takýto špeciálne vycvičený psík je veľkým pomocníkom. V Prahe v Helppese – výcvikovom stredisku, to dávno pochopili a výcvikom pripravovali takýchto psíkov pre všetky zdravotné postihnutia a čo je najdôležitejšie a veľmi pozitívne, že sa na výcviku okrem profesionálnych cvičiteľov podieľali aj zdravotne postihnutí cvičitelia. Čo považujeme za výnimočne pozitívne, pretože sa vychytali všetky nedostatky a doplnili špecifické skutočné potreby zdravotne postihnutých. A práve toto výcvikové stredisko Helppes nám veľmi pomohli s projektom a vyhladli nádherné psíča borderkoliu menom Best.

Najprv mal byť vycvičený ako záchranár, ale jeho majiteľka ho z rodinných dôvodov dala k dispozícii výcvikovému stredisku Helppes, aby slúžil zdravotne postihnutým. Pripadla mu úloha signálneho psa asistenta.

Dostal sa k nám na Slovensko ako prvý signálny asistent pre sluchovo postihnutých. Ako jeho psovod, som sa oňho starala, cvičila ďalej a zopárkrát sa ukázal aj medzi sluchovo postihnutými na ich akciách. Svoje povinnosti ukázal aj v televíznom klube nepočujúcich /TKN/. Po udalostiach, o ktorých je škoda písať, zostal mi slúžiť. Bol úžasný pomocník, nežný „tank“ , prezývali sme ho tak pre jeho mimoriadnu mohutnú postavu od narodenia a aj tým, že bol veľký papkáč. Keď sa na svojej 21 árovej záhrade rozbehol z jedného konca na druhý bol to pohľad...

To jeho ranné jemné budenie ňufáčikom, že potrebuje ísť von venčiť sa, nezabudol pritom do postele mi doniesť sveter a papuče, na to sa nezabudne nikdy. A tie papuče a sveter, ho nikto neučil! Vždy upozorňoval na nezvyčajné zvuky, klopanie, priniesol zvoniaci mobil, pomohol mi vstať, ak som pri závratoch spadla, alebo zavolať pomoc, podal spadnuté predmety, alebo na požiadanie podal, či doniesol čo sme potrebovali. Pomáhal s Tarou otvárať a zatvárať zásuvky a dvierka na kuchynskej linke, keď sa umýval riad. Pomohol stiahnuť rukavice, sveter, či ponožky a iné kúsky,



ktoré uľahčovali nám život. Aby nás stále neotravoval, keď chcel ísť na svoju záhradu, sám sa naučil otvárať si dvere, zatvárať sa mu ich moc nechcelo, hoci sa to neskôr naučil. Vedel sa zalíškať aby

dosiahol čo chcel, bol v tom rozkošný. Vedel prejavit' lásku i nežnosť. Miloval svoje dve spoločníčky Čitu a Taru. Hoci Čita bola u nás už skôr a je dominantná, Bestík sa jej okamžite podvolil a rešpektoval ju. Keď pribudla k Čite jej dcéra Tara, tá ho nesmierne od šteniatka milovala a on obe chránil pred cudzími psami v čase hárania. Veľmi rád sa s nimi hrával futbal, keď Čita mala úraz a už sa nemohla hrať, prestalo to baviť aj Bestíka. Miloval však hru volejbal, bol v tom úžasný. Jeho jediná zlá vlastnosť bola, že naháňal cudzie mačky. To ho nikto nevedel odučiť. Ale svojich päť domácich mačiek chránil a neraz sa s nimi podelil o jedlo z jeho misky.



Na prechádzkach bol obdivovaný a fotografovaný. Bol svojim spôsobom „celebrita“. Vyhrál so mnou prvú psiu olympiádu a to sme ešte neboli spolu zohraný! Zahral si aj divadlo, prvé ešte v Helpese na Veľkom dni odovzdávania nových psích asistentov a potom s Jožkom Rigom a Zuzkou Knappovou Daubnerovou na akcii BSK, obdivovala ho aj europoslankyňa Monika Beňová, ktorá si bola pozrieť divadelné predstavenie s ním a akciu, ktorú zorganizovala redakcia Slovenského Gongu. Obdivoval ho aj exminister obrany Kašák, ktorý mi spomenul, že má skúsenosti s výcvikom psov... Jednoducho, Bestík mal krásny život v milujúcej rodine, ktorej verne slúžil a miloval, kým ho od nás neodtrhla krutá choroba – rakovina. Bude nám chýbať taký úžasný pomocník akým bol Bestík.

***Vďaka všetkým, ktorý nám prejavili účasť na FB a ktorí ste ho poznali. K.Brázdovičová***

**Krásny novoročný pozdrav čitateľom Trnavského Gongu od našej sluchovo postihnutej umelkyne Zuzky Augustínovej Botekovej**



**Všetko milé, radostné, neopakovateľné, tvorivé, láskyplné v Novom Roku 2016 žela Zuzana s rodinou. A hlavne vééééa ZDRAVIA a SPOKOJNOSTI !!!!!!!**

Číslo TG Február 2016 spracovala Katarína Brázdovičová