
Informačný časopis pre sluchovo postihnutých



Trnavský Gong

Ročník 3 číslo 5

Máj 2016

Adresa TG: Zlázne 15, Smolenice, mobil 0907 757 695, email b.katka@zmail.sk, 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



OBSAH

- Obsah, Úvodné slovo, Zo života RC – Michalovčanky, majsterky Slovenska, Konferencia pre osoby SP 2 - 3
- Zážitok z Hamburgského koncentráku, VČS spojená s dňom matiek v Ilave..... 4 - 5
- Radíme vám – Pozor pri nástupe bez cestovného lístka, Zvýšila sa nám penzie? Jedným udom dnu, druhým von..... 6
- Relax – Vtipy 7
- Poézia od našich SP, Dobrý recept od TG..... 8
- Kronika – Naši jubilanti , Zaujímavosti zo sveta SP pre SP- Komunikácia s rukavicou..... 9
- Program Online tmočník zlepšuje svet Nepočujúcich, Zostala takmer bezdomovkyňou (dokončenie z minulého čísla), Prima otcovia 10 -13
- Viete, čo nám pomôže proti pískaniu v ušiach? 14

Úvodné slovo

Máj mesiac lásky. V máji oslavujeme oslobodenie, v máji oslavujeme Deň matiek. Určite mnohé organizácie SP, pozvali svoje členky-matky a oslávili s nimi tento deň. Michalovčanky samozrejme tradične spevom rozveselili mnoho žien- matiek svojím vystúpením. Nastávajú krásne slnečné dni, všetko okolo sa prebúdz a zelenie, či kvitne. Mladí sa bozkávajú pre šťastie pod rozkvitnutými čerešňami, prechádzkami pod rozvitnutými stromami sa k sebe túlia zaľúbenci. Krásny mesiac, aj na zážitky, ktorými sa nám naši čitatelia, funkcionári a členovia pochválili aj na stránkach nášho časopisu. Dúfam, že bude všehochuť a bude pre vás zaujímavým čítaním. (K. Brázdovičová)

Zo života RC

Michalovčanky majsterky Slovenska - Pohyb bez bariér



V dňoch 30.4. a 1.5.2016 sa v Žiline konalo finále tanečnej súťaže Pohyb bez bariér - dance stars. Na základe postupu z Košíc získali možnosť účasti aj ženy zo Slovenskej únie sluchovo postihnutých v Michalovciach pod vedením Valériei Mitrovej, ktoré súťažili v kategórii Znevýhodnené skupiny. 1200 tanečníkov bolo rozdelených aj do kategórie ako napr. :Street dance, Show dance, Scénické tance a ďalšie. Odborná porota z významných tanečníkov a choreografov mala počas dvoch perných dní čo robiť.



"Aj keď práca so sluchovo postihnutými v tejto oblasti je veľmi náročná, stálo to za to". Michalovčanky sa stali Majsterkami Slovenska vo svojej kategórii choreografiu "To stárnutí zručne...". Pochválila ich aj šéfk tanečnej školy a speváčka Dominika Mirgová, svojou účasťou podporila prezidentka SÚSP Zuzana Michalková a sluchovo postihnutí zo Žiliny.



Chceme sa poďakovať primátorovi mesta Michalovce, že aj popri svojich vyčerpávajúcich pracovných povinnosti nám vedel zabezpečiť trička s logom mesta, ktoré vystihujú aj názov skupiny Zemplince. Tešíme sa, že sme nesklamali a dobre prezentovali Michalovce a región Zemplín.
(Valéria Mitrová)

Spolok nepočujúcich pedagógov



S FINANČNOU PODPOROU MINISTERSTVA KULTÚRY SLOVENSKEJ REPUBLIKY



usporiada aktivitu:

Konferencia pre osoby so sluchovým postihnutím: Viac informácií, vyššie vzdelanie

Cieľ konferencie: Poskytovať aktuálne informácie osobám so sluchovým postihnutím o podporných službách a realizovaných prospešných aktivitách na Slovensku určených pre osoby so sluchovým postihnutím

Cieľová skupina účastníkov konferencie: Osoby so sluchovým postihnutím a iní záujemcovia o danú problematiku

Počet príspevkov na konferencii: 10 príspevkov (zoznam prednášajúcich zverejníme neskôr)

Termín konferencie: 25. júna 2016 (sobota) od 9.00 hod. do 17.45 hod.

Miesto konferencie: Centrum účelových zariadení – stredisko SUZA, Drotárska cesta 46, Bratislava (vedľa Základnej školy s materskou školou pre deti a žiakov so SP internátna na Drotárskej ceste 48 v Bratislave)

Miestnosť konferencie: Stupňovitá prednášková sála

Miestnosť pre deti v rámci konferencie: Pre deti bude k dispozícii zabezpečená miestnosť, kde sa budú konať tvorivé dielne a aktivity pod dohľadom dospelaj osoby

Služby pre osoby so SP: Bude zabezpečené tlmočenie z/do slovenského posunkového jazyka a simultánny prepis hovorenej reči

Príspevok na konferenciu: 3 €/osoba (v cene občerstvenie, nápoje a ľahký obed)

Prihlásenie sa na konferenciu: Kvôli občerstveniu a počtu miest na sedenie je potrebné sa prihlásiť do nedele 19. júna na e-mailovú adresu snepeda@gmail.com

Tešíme sa na vás ☺

Zážitok v Hamburgskom koncentráku



Navštívila som mesto Hamburg, Hamburg je po Berlíne druhé najväčšie mesto Nemecka, spolková krajina vo forme mestského štátu a prístav. Je to siedme najväčšie mesto Európskej únie. Niekedy je označované aj ako Benátky severu pre množstvo mostov a kanálov. Už len keď som vstúpila na hamburgsku pôdu, od samého začiatku do konca môjho pobytu pršalo, lialo. Skrátka smola. Navštívili sme koncentračný tábor Neuengamme. Riadne zimomriavky som mala na celom svojom tele. Mali sme vynikajúcu nepočujúcu tlmočnicu Martinu Bergmann, ktorá tlmočila do medzinárodnej posunkovej reči. To čo som sa od nej dozvedela, ma zaujalo. Ale poďme

po poriadku. V roku 1938 zariadila SS v nevyužívanej továrni na tehly tzv. pobočku tohto koncentračného tábora. Prevážali transporty ľudí aj z Osvienčimu do Neuengamme a naopak. Praceneschopní väzni boli poslaní do Bernburgu, program pod názvom Euthanasia, kde boli zavraždení v plynových komorách. Väzni nemali dostatočnú stravu, vodu, lekársku starostlivosť. Do konca druhej svetovej vojny zahynulo okolo 26 800 väzňov, nachádzali sa medzi nimi aj gayovia, sluchovo postihnutí. Pri pochodoch smrti a lodných katastrofách (aj s loďami robili transporty väzňov) našlo smrť okolo 17tisíc väzňov. V podstate zahynula polovica väzňov z 100tisíc, ktorí boli uväznení v tábore Neuengamme. V tomto tábore bolo väzňov aj československej národnosti, občania bývalého Československa. Velitelia, ktorí boli šéfmi tohto tábora, Walter Eisfeld, bol prezývaný tým, že bol nesmierne krutý, "eiskalt" (ľadovo studený) zomrel v r.1940. Ďalší Martin Weiss, prv velil vyhladzovacím oddielom, ktoré na Litve zmasakrovali okolo 100tisíc židov, bol aj veliteľom v Dachau. Americkým súdom bol odsúdený k trestu smrti a obesený. Ďalší veliteľ Max Pauly, velil predtým Stuthof, v tábore Neuengamme velil do konca druhej svetovej vojny, bol tiež zodpovedný za masaker posledných mesiacov v tábore. Anglickým súdom bol odsúdený k trestu smrti a obesený. (Mgr. Slavomíra Husárová)

VČS spojená s Dňom matiek v Ilave

Mnoho sluchovo postihnutých z ilavského okolia dňa 14.5. prišlo do Kultúrneho domu v Ilave na výročnú členskú schôdzu už v poradí 17-tu. Práve pred sedemnástimi rokmi vznikla táto úspešná a veľmi aktívna základná organizácia na Slovensku. Za tie roky im aj náramne pribúdali počty už 215 spokojných členov. Niet čudo. Ako informovala v hodnotení činnosti tejto organizácie dlhoročná predsedníčka základnej organizácie v Ilave svojich členov, v minulom roku mali veľké množstvo vydarených rôznych aktivít, na ktorých sa zúčastňovalo pomerne veľké množstvo členov. Pri tom nezabudli ani na deti svojich členov alebo deti s poruchami sluchu a ich rodičov. Organizácia má šťastie na dobrú spoluprácu s Mestským úradom Ilava a hlavne vďaka primátorovi mesta Ing. Štefanovi Daškovi, ktorí im poskytujú zadarmo priestory na výborové schôdze a dvakrát do roka

i veľkú sálu na aktivity organizácie.



Táto Výročná členská schôdza bola spojená s Dňom matiek. Na začiatok sa prihovorila predsedníčka Janka Gajdošová týmito slovami: „ **Je máj – lásky čas, s týmto mesiacom sa spája krásny sviatok – Deň matiek, napokon svoje o tom vie každá mama, ktorí si druhú májovú nedeľu zasluži kytičku vďaka, pohladenie a**

spolupatričnosť. Sú sviatočné i všedné dni v kalendári, blízke sú ľudským srdciam mnoho z nich. Dnes, keď príroda spieva ľúbeznu pieseň jari, pozdraviť chcem najdrahšie naše mamy, krásne, zdravé zo srdcom na dlani, i tie čo spia svoj večný sen. Nech je vyjadrením vďaky za vašu lásku, starostlivosť a obetavosť. V mene celej ZO, vám prajem, aby ste zo svojich detí mali vždy radosť. Ak sa vo vašich očiach niekedy objavia slzy, nech sú to slzy šťastia. Milé mamy, prijmite náš obdiv a lásku k vám aj v podobe programu, ktorý sme pre vás pripravili.“ V krásnom pásme venovanom všetkým prítomným matkám sa predstavili pod vedením Mgr. Janky Borovskej deti zo ZŠ z Hornej Poruby, ktoré do svojho vystúpenia vložili všetku lásku k mamám krásnym spevom i básničkami a súkromná tanečná skupina Artis pod vedením Mgr. Gabriely Mutalovej z Dubnice nad Váhom, ktorá svojimi tanečnými kreáciami vyrážala dych. Bol to nádherný kultúrny zážitok, ktorý obohatil Výročnú členskú schôdzu.

Predsedníčka Janka Gajdošová na začiatku otvorenia VČS privítala hostí: Bc. Evu Šlesarovú, z Úradu práce, soc. vecí a rodiny Ilava, Mgr. Evu Bočincovú, poslankyňu VUC Trenčín, Katku



Brázdovičovú, redaktorku Trnavského Gongu a členku PRCSPT Trnava, Hermínku Štrpkovú, štatutárku PRCSPT Trnava, Jarmilu Tóbllovú, členku PRCSPT Trnava, PhDr. Henrietu Haščičovú, predsedníčku ZOND ZSP Trenčín, Martu Rožníkovú, členku výboru ZOND ZSP Trenčín, Elenu Eliášovú, členku výboru ZOND ZSP Trenčín, Jarmilu Kuťkovú, členku BND Bratislava,

Jozefa Garguláka, predsedu ZO SP SUSP Žilina a Mgr. Slavomíru Husárovú, predsedníčku ZONDSP Bratislava a pracovníčku ministerstva práce, soc. vecí a rodiny Bratislava, sekcia Európsky sociálny fond. Po kultúrnom programe sa nezabudlo ešte na revíziu správu hospodárenia a informáciu o tohtoročných aktivitách, ktoré pripravuje pre svojich členov výbor organizácie, opäť bude veľmi bohatý a zaujímavý až do konca roka. Tiež nezabudli ani na svojich jubilentov, ktorí oslávili svoje životné jubileá v I. polroku a obdarili ich kytičkou a darčekom. Bolo ich hodne dvadsaťdva členov. Prišiel medzi nich aj riaditeľ Widexu Ing. Kamil Seginko a predviedol členom novinky. Na záver sa rozprúdila veselá vrava, muzika i si niektorí členovia veselo zatancovali.



Na obr. Výbor Základnej organizácie SP v Ilave s hosťami. (J.B.alážová)

RADÍME VÁM

Pozor pri nastupovaní bez cestovného lístka

Železničná spoločnosť Slovensko (ZSSK) upravila od mája na troch tratiach pravidlá nastupovania do vlakov bez cestovného lístka. Ide o trate Trnava – Kúty, Čadca - Makov a Humenné - Stakčín. Nástup do vlaku bez lístka je možný len do vozňa označeného oranžovou nálepkou "Predaj cestovných lístkov". Uvedenom vozni treba počkať na vlakový personál. Obvykle ide o priestor v strednej časti vlaku. Ak cestujúci bez platného cestovného lístka nastúpi do vozňa, ktorý je označený červenou nálepkou „Nástup len s platným cestovným lístkom“, sprievodca mu vydá lístok s päť eurou prirážkou. Ak nastúpi do vozňa s oranžovou nálepkou v staniciach, kde sa cestovné lístky nepredávajú, lístok má bez akejkoľvek prirážky, v stanici s otvorenou pokladnicou sa k platenému lístku pripočíta 1,50 eura a k lístku na beplatnú prepravu tri eurá. Nové pravidlá sa nevzťahujú na seniorov nad 70 rokov, na osoby s preukazmi ŤZP a ŤZP/S a imobilných cestujúcich s vopred objednanou prepravou. Takisto sa netýkajú cestujúcich, ktorí nastupujú s kočíkom s dieťaťom do priestoru na prepravu kočíkov a cestujúcich, ktorí nastupujú s bicyklom do priestoru s držiakmi na prepravu bicyklov. Ako ďalej upozornila ZSSK, vozne s červenými alebo oranžovými nálepkami sa môžu objaviť aj na iných tratiach, tam však nebudú mať žiaden vplyv na poplatky.

Zvýšia sa nám penzie?

Ministerstvo práce, soc. vecí a rodiny SR (MPSVR) pripraví v tomto roku návrh novely zákona o sociálnom poistení, ktorým sa nastaví nový spôsob zvýšenia dôchodkov na rok 2017. V budúcom roku majú záujem systémovo pre ďalšie obdobie sa touto otázkou zaoberať, povedal na tlačovej besede minister Ján Richter. Novela zákona by mala priniesť razantnejšie zvýšenie penzií, ako tomu bolo od januára tohto roka, keď starobné dôchodky stúpili o 1,9 eura.

Druhým tohtoročným legislatívnym návrhom rezortu bude novela zákona o poskytovaní vianočného príspevku niektorým poberateľom dôchodku. Opätovne sa bude v tomto roku vyplácať vianočný príspevok a adekvátne tomu je potrebné novelizovať legislatívu. Obe tieto novely zákonov by mali byť účinné od 1. októbra tohto roka, aby sa na ne stihla pripraviť Sociálna poisťovňa.

Rezort práce a sociálnych vecí a rodiny pripraví v tomto roku aj návrh novely zákona o starobnom dôchodkovom sporení, ktorým sa majú zmierniť podmienky tzv. programového výberu z druhého piliera. Výber časti dôchodkových úspor z účtu v dôchodcovej spoločnosti, bez povinnosti zakúpiť si za tieto peniaze doživotný dôchodok, by mal byť prístupný pre väčší počet sporiteľov. Táto novela by mala byť účinná už od 1. januára budúceho roka.

Zmeny by mali nastať aj v zákone o sociálnych službách. Chcú pripraviť legislatívnu normu, ktorá bude riešiť sociálne služby na podporu rodiny s nezaopatrenými deťmi do troch rokov, jednoducho povedané, jasle. Má to podľa ministra aj pragmatický význam, keďže je možné čerpať finančné prostriedky z eurofondov na budovanie jaslí.

Ministerstvo sa bude v tomto roku zaoberať aj príspevkom na opatrovanie osôb s ťažkým zdravotným postihnutím, týka sa to príspevku pre opatrovateľov v rámci rodiny, pokiaľ dcéra opatruje otca, ale aj v rámci služieb, ktoré poskytuje matka zdravotne ťažko postihnutému dieťaťu. Tradičným každoročným návrhom bude podľa ministra návrh nariadenia vlády, ktorým sa upraví výška minimálnej mzdy na rok 2017. (*internet*)

Jedným uchom dnu, druhým von

Vedeli ste, že ak niekomu poviete niečo sarkastické, a nereaguje, že ste mu to nepovedali do správneho ucha? Vyplýva to z toho, že niektoré poznávacie funkcie nie sú v mozgových hemisférach rovnomerne rozdelené.

Predpokladá sa, že pravá hemisféra je viac zapojená do chápania jemných odtieňov jazyka a že zohráva kľúčovú úlohu pri rozhodovaní o tom, aký je zmysel nejednoznačného slova, pri chápaní hry so slovami alebo metafory. Vychádza sa z myšlienky a z princípu, že pravá časť mozgu je priamo napojená na ľavé ucho, zatiaľ čo ľavá hemisféra zase na pravé ucho. Vedci chceli zistiť, či sa táto schopnosť využíva aj na jemné spracovanie sarkazmu – keď treba vyriešiť konflikt medzi slovami, ktoré sú vyslovené, a spôsobom, ako sú povedané – medzi slovami a tónmi.

Testovali sa mladí ľudia s dobrým sluchom pomocou techniky dichodického počúvania, keď obe uši prijímajú informáciu každé iné posolstvo. To umožňuje zistiť, ktorá strana mozgu informáciu spracováva.

Ženský hlas prednášal tú istú vetu, ale rôznymi tónmi. Boli „vysielané“ do uší účastníkov testu, ktorých mozog snímal elektroencefalograf (EEG). Ten sledoval vlnu N400, ktorá signalizuje, že mozog

zistil nevhodnosti lingvistického pôvodu, teda rozdielnosť medzi významom slova tónom, akým boli vyslovené. Testy sa menili v niekoľkých variantoch, opakované všetkými možnými tónmi a menilo sa aj ucho, do ktorého boli prenášané. EEG ukázal, že pravá hemisféra reagovala na sarkazmus viac ako ľavá. Na tom nie je takmer nič zvláštne, pretože okrem rozlišovania zmyslu slov je táto hemisféra citlivejšia na ich melódiu.

Nuž ak niekomu niečo sarkastické povieme a on to vezme jedným uchom dnu a druhým von, nepovedali sme mu to do správneho ucha....

Pre nás sluchovo postihnutých vyvstáva však otázka, na ktorú nám ešte žiadni vedci nedali odpoveď: Prečo sluchovo postihnutí s percepčnou poruchou sluchu síce počujú, ale nerozumejú?

(Svet)

Význam cudzích slov: sarkazmus – ostrý, uštipačný, nemilosrdný výsmech, združujúci, bezohľadný vtíp.

Hemisféra – polovica veľkého mozgu, Metafora – obrazné vyjadrenie, dichotické počúvanie – dvojitý, súčasné počúvanie oboch uší

RELAX



Pri hrobe neznámeho vojaka stojí delegácia bratskej zemi a počúva vyprávanie, ako sa ten vojak vrhol zo slovami „Za stranu, za ľudí!“ pod kolesá fašistického tanku, aby tak zachránil svojich súdruhov spolubojovníkov. Všetci sú dojatí, ale vzadu jeden pamätník mrmle:

„No to áno, ja som tam vtedy bol a nekričal „Za stranu, za ľudí!“ ale „Posraný ľad!“ kričal!“

Na skúške sa pýtajú policajta:

- Aké poznáte dopravné prostriedky?
- No, motorku, auto, bicykel, autobus, kružilas...
- Kružilas? A to je čo?
- Ja neviem, ale počul som takú pesničku, že "Ide kovboj, krúži lasom..."

Dvaja farári po práci sedia v peknom počasí na lavičke pred farou a popijajú červené víno.

- Čo myslíte bratku, dožijeme sa toho, až Vatikán vydá dekrét o zrušení celibátu?

- Nevieť bratku, my ešte asi nie, ale naše deti už určite.

Dve mníšky sa vydali na prechádzku autom... ale čo to, po pár kilometroch motor zachrčí a zhasne... kontrolka benzínu je na nule. Našťastie len kúsok odtiaľ je vidieť benzínovú pumpu, stačí len ísť s kanistrou a načapovať. V celom aute však nenájdu nič, v čom by benzín priniesli len pod zadnou sedačkou je veľký nočník. A už ho nesú k pumpe a za chvíľku sú naspäť pri aute a nalievajú palivo do nádrže. Práve ide okolo miestny farár, zastaví sa a len neveriacky krúti hlavou:

"Teda sestry, vašu vieru by som chcel mať...."

Bol jeden Škót, čo sa každý deň po 30 rokoch modlil, aby vyhral výhru v lotérii. Na to zahrnel z nebies hlas:

"Synu, kúp si aspoň jeden los!"

Príde mníška do obchodu s potravinami a chce kúpiť fľašu rumu. Predavačka ju však odbije:

"Ale sestra, včera tu bola matka predstavená a zakázala predaj všetkých alkoholických nápojov."

Mníška sa nedá a argumentuje:

"Dcéra, ako že je Boh nad mnou, ja ten rum potrebujem ako prehľadadlo."

Predavačka sa s mníškou ešte chvíľu dohaduje, až nakoniec jej predsa len predá fľašu rumu.

Večer ide predavačka parkom domov a čo nevidí: Mníška totálne opitá sa váľa na lavičke a vedľa nej prázdna fľaša od rumu. Predavačke to nedá a hneď sa pýta:

"Sestra, veď ste hovorila, že ten máte ako prehľadadlo!"

Nato mníška z posledných síl zo seba vydá:

"No však áno! Až ma matka predstavená uvidí, tak sa z toho poserie!!!"

Poézia od našich SP

Materinská láska

Marta Galátová – Puškarová

Tam, kde stála rodná kolíska v čistej rodnej zemi,
pod belasou oblohou s dúhou akoby s kvetmi spojená
a vtáčim spevom opojená,
už necíti bolesť ani žiaľ – moja mamička.
Pred rokmi vili venčeky samé anjeliky z neba na naše hlávky,
zostali nebeské korunky detstva,
kde večne svietilo slnko a bol večný raj.

Bože ďakujem ti za detstvo, za nežnú mamičku,
za slniečko, za súrodencov, za lásku darovanú z neba.
Daroval si stvorenie, ktoré nás učilo milovať teba.
Kostolík, do ktorého nás vodila a Boha poznávať učila,
stojí ošumelý – jeho zvon akoby žialil.
Tiež za detstvom a deťmi, ktoré sa vedeli smiať,
plakať a zbožnými byť.
Mamičky mojej už niet, aj raj je bez nej stratený.
Raj zo zeme ide s rodičmi do neba.
Viem, že nám pomáha aj s otcom z večnosti.
Vďaka za radosť, za pokoj, za šťastnú dušičku.



Matke

Dušan Kuba

Tebe moja dobrá, starostlivá, milá,
tebe moja drahá, milovaná mať,
kytičku veršov, ktoré láska vila,
v krásny Deň matiek chcem ju
odovzdať.
Vravieť tou kytičkou, ako ťa mám rád.
Vysloviť aspoň slovo ďakujem.
Za tvoju lásku, veľa múdrych rád,
za toľkú obeť.
Mama, ja to viem, ako si si stále
od úst odtrhala, rozdávala nehu
plným priehrstím, len aby tvoja
rodina všetko mala.
Za to si tvoje zrobené ruky ctím.
Ty si svojim deťom vstěpovala
skromnosť, pracovitosť, smelosť,
lásku k blíznym, považovať mravnosť
ako najvyššiu cnosť, odmietať každé
zlo, nekonať ho iným.
Dnes, keď k tebe prišla jeseň života,
veľa rokov v zdraví zaželať ti chcem.
Nech je všetkým vzorom tvoja dobrotá.
Z úprimného srdca ešte raz ďakujem.

Dobrý recept s TG

Makovníčky



Potrebujeme: 200 g polohrubej múky, 200 g mletého maku, 1 prášok do pečiva, 2 vajička, 200 g krupicového cukru, 100 g masla a mlieko.

Postup: Vajcia si rozdelíme a žĺtky miešame s cukrom, pridáme maslo, múku, mak, prášok do pečiva, cukor a vlažné mlieko podľa potreby. Všetko dôkladne zmiešame a premiešame. Cesto nalejeme na plech, ktorý sme si vymastili a posypali múkou. Pečieme v predhriatej múke na 160 stupňov do hneda.

Múdre slová

Slepému neukážeš, ale vysvetlíš,
hluchému nepovieš, ale naznačíš,
debilovi nepomôže ani jedno....

Aby sa dostali do pohybu masy, stačí
fráza jedného hlupáka. Koľko však treba
času rozumnému človeku, aby jedného-
jediného presvedčil o svojom názore!

Vilhelm Raabe

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.*

Milí naši oslávenci -

Zuzanka Balážová (60 rokov), Mária Šlesarová (60 rokov) a Janko Baláž (74 rokov).



Prajeme vám veľa veľa zdravia, lebo je vzácné, veľa šťastia, lebo je krásne, veľa lásky a úspechov, a jednoducho všetko NAJ ... k vašim narodeninám.

K tomu vám prajeme veľa radosti a úsmevu na tvári, aby aj do ďalších rokov vám žiť za to stálo...

Julka Balážová

V máji sa dožívajú krásnych životných jubileí členovia llavskej organizácie SP: 65 rokov **Peter BIELIK**, 75 rokov **Antónia JEŽOVÁ**, 65 rokov **Jarmila PALČEKOVÁ**, 60 rokov **Zuzana BALÁŽOVÁ**, 60 rokov **Mária ŠLESAROVÁ**. Pevné zdravie, šťastie, životný optimizmus a elán do ďalších rokov života prajú členovia a výbor ZO SP llava.

V Bratislavskom spolku SP sa dožíva krásnych 75 rokov **Júlia KRÁLOVÁ**. Pevné zdravie a pohodu do

ďalších rokov jej prajú členovia a výbor .

V máji oslávi krásne životné jubileum **Alena PETRANIČOVÁ** a **Valika HALANIČOVÁ**, členky SUSP Michalovce. Všetko dobré, pohodu, zdravie a elán do ďalších rokov života im želajú členovia a výbor SUSP.

Dňa 6.5.2016 o 20.35 hod. prišla na svet **Andrejka Mederová** mierami 3880g a 54cm sluchovo postihnutej mamičke **Gabike Mederovej – Prekopovej** a oteckovi **Jozefovi Mederovi z Beluše**. Mladým rodičom prajeme všetko krásne, radosť zo zdravej dcéry a maličkej Andrejke, aby jej život bol posiaty len samými krásnymi zážitkami a aby bola zdravá, rástla do krásy pre radosť svojich rodičov.

Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých a pre sluchovo postihnutých

Komunikácia s rukavicou?



Keď som náhodou na internete v origináli natrafila na informáciu, že americkí študenti Navid Azodi a Thomas Pryor vymysleli rukavicu, s ktorou môžu komunikovať s nepočujúcimi, zaujalo ma to a bol to príjemný objav nových technológií, ktoré môžu komunikáciu sluchovo postihnutých posunúť dopredu. Washingtonskí študenti vymysleli špeciálne rukavice, ktoré majú zabudované senzory, ktoré monitorujú pohyby rúk a vysielajú

signály do počítača pomocou bluetooth, ten signály pomocou databázy gest spracováva do slov, reproduktor znázornené slová prevedie do hovorenej reči. Čo som sa však nedopátrala, čo okrem rukavíc je nutné mať ešte pri sebe, aby počujúci mohli takto komunikovať s nepočujúcimi a naopak. A čo ak niektoré slová nemajú gesto? Tento vynález mladých študentov má však veľkú budúcnosť.

Program Online tlmočník zlepšuje svet Nepočujúcich



Nadačný fond Telekom pri Nadácii Pontis, ktorý sa dlhodobo venuje komunite Nepočujúcich na Slovensku, spustil v septembri 2015 program Online tlmočník. Tento program posúva bariéry medzi počujúcim a nepočujúcim svetom.

Bezplatné tlmočenie je zabezpečené 5 online tlmočičkami, ktoré sú k dispozícii v pondelky, stredy a piatky od 8.00 do 20.00 hodiny. Nepočujúci na spojenie s online tlmočičkou potrebujú počítač, telefón alebo tablet pripojený na internet a službu Skype. Online tlmočička môžu využiť nielen Nepočujúci, ale aj počujúci pri komunikácii s nepočujúcim.

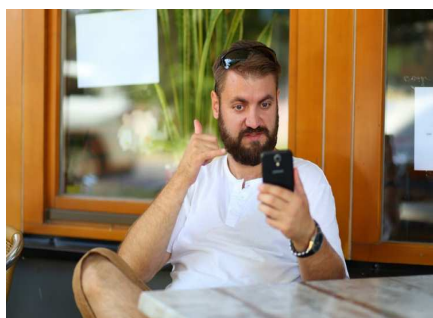
Služba nesúvisí s osobnou asistenciou ani tlmočičkou službou. Je bezplatná a je hraená výlučne z Nadačného fondu Telekom. „Prostredníctvom Skypu má nepočujúca komunita, za pomoci online tlmočičky, možnosť objednať sa k lekárovi, zavolať do školy, vybaviť si veci na úrade a zariadiť si mnohé iné záležitosti, ktoré sú pre počujúcich každodennou samozrejmosťou. Online tlmočičky pomáhajú ľuďom so sluchovým postihnutím aj v písomnej komunikácii. Napríklad môžu tlmočičke poslať list a ona im ho skontroluje, vysvetľuje Juraj Récky, programový manažér Nadácie Pontis.



„Už nejaký čas sa pohybujem v komunite nepočujúcich ľudí. K posunkovaniu som sa dostala tak, že v jednej spoločnosti potrebovali tlmočičku a tak mi to ostalo. Na Slovensku je nedostatok tlmočičkov posunkového jazyka, aj preto táto služba Nepočujúcim len a len pomôže,“ hovorí jedna z tlmočičok, Elizabeth Ogurčáková. „Nepočujúci narážajú na bariéry na každom kroku. Ich svet je ochudobnený o množstvo každodenných informácií. Keď sú v spoločnosti, kde sa rozpráva, často nemajú možnosť sa prejaviť a reagovať v danej chvíli. Je to ťažké postihnutie. Tak, ako slepota oddeľuje človeka od vecí, hluchota od ľudí,“ dodáva

online tlmočička Lucia Novodomcová, ktorá má nepočujúceho manžela i rodičov.

Služba Online tlmočník má od svojho spustenia registrovaných viac ako 110 klientov a za prvých 7 mesiacov bolo uskutočnených viac ako 450 hovorov.



Pre viac informácií môžete navštíviť stránku www.onlinetlmochnik.sk alebo kontaktovať programového manažéra Nadácie Pontis, Juraja Réckeho, juraj.recky@nadaciapontis.sk, +421 911 463 610.

Zostala takmer bezdomovkyňou (Irena Kubová)

(Pokračovanie z minulého čísla)

Prvého septembra Alenka nastúpila učiť na tunajšiu odbornú strednú školu slovenský jazyk a nemčinu. Stavebný inžinier Igor prijal miesto na okresnom stavebnom podniku. Potom si však musel doslúžiť vojenskú službu, ktorej väčšiu časť si odslúžil v rámci vysokej školy. Ktorý to bol rok? Čitateľom prezradím len toľko, že v tom roku nastúpil do čela vtedajšieho Sovietskeho zväzu Michail Gorbačov.

Alenka sa na škole veľmi neohriala, lebo na jar nasledujúceho roka sa jej a Igorovi narodilo dievčatko. Dievčatku dali krstné meno Daniela, v skratke Dana a hovorili jej zdrobnene Danuška.

Igor síce chodil každú sobotu z vojenčiny domov, ale po narodení dcérušky prišiel domov už natrvalo. Pri odchode do civilu dostal hodnosť podporučíka. Jeho otec to mal lepšie. Ten vojacom z určitých dôvodov nebol. Ale zato na železnici sa správal ako vojak v zálohe.

Mladomanželia Slobodovci mali byť pripravený u rodičov Slobodovcov, preto po svadbe sa doň aj nastahovali. Nebol celkom vybavený, ale postupne za pomoci rodičov oboch manželov ho vybavili. Nastala všeobecná spokojnosť. Po narodení Danušky Alenka nastúpili na materskú dovolenku a Igor na okresný stavebný podnik.

Igorova matka si nevestu Alenku veľmi obľúbila. Alenka bola milá, pozorná a láskavá nevesta i mamička.

U Slobodovcov všetko klapalo ako švajčiarske hodinky. Po troch rokoch materskej dovolenky nastúpila Alenka znova do školy. Vtedy malá Danuška začala chodiť do materskej škôlky.

Potom si Igor a Alenka povedali, že si „kúpia“ chlapčeka, nech má Danuška aj bračeka.

Tento zámer sa uskutočnil, ale jeho koniec bol iný než si plánovali. Chlapček to bol, ale prišiel na svet predčasne a o dva dni zomrel.

Keď sa Alenka zotavila, znova začala učiť. Ale tá tragická udalosť zanechala stopy na jej srdiečku. Svokrine skúsené oko badalo, že Alenka je chorá na srdiečko. Preto Slobodovci robili opatrenia na jej liečbu. Keď jej lekár neodporučil ďalšie tehotenstvo, všetci tušili, že je zle. Alenka sa liečila, ale aj poctivo učila. Keď mala Danuška desať rokov, Alenkine šľachetné srdiečko dotieklo.

Na jej pohrebe sa zúčastnila celá škola. Hudba, jej žiaci recitovali, lúčil sa aj riaditeľ školy. Plač a zasa len plač. Po pohrebe, keď Igor prichádzal z práce, po mnohé večery sadal ku gitare a spieval známu pieseň, ktorou sa žaloval belým agátom o svojom smútku v srdci. Otec Igor i starí rodičia teraz všetku lásku venovali Danuške, ktorá často za mamičkou plakávala.

Teraz Danuška priľnula k starej mamke Márii. Tá jej nahrádzala mamičku, s ňou chodili poplakať k mamičkinmu hrobu, pri ktorom bol postavený Alenke pomník.

Ľudská skúsenosť učí, že čas je výborný lekár, ktorý hojí všetky rany. Tak tomu bolo aj v prípade Igora. Keď bola Danuška v siedmej triede, doviedol jej otec Igor novú mamičku. Volala sa Iveta.

Pani Iveta bola vdova. Igor sa s ňou zoznámil náhodou v reštaurácii, kam chodil na obed. Do tej reštaurácie chodili na obed okrem zamestnancov okresného stavebného podniku aj zamestnanci vedenia Jednoty-SD, kde pani Iveta pracovala ako mzdová účtovníčka.

Po Alenkinej smrti Igor chodil celý rok v čiernom obleku alebo mal čiernu pásku na rukáve. Prvým rokom po Alenkinej smrti sa nič nedialo. Neskôr si pri obede sadla k Igorovmu stolu a spýtala sa ho:

„Vidím, že máte smútok. Smiem sa spýtať, kto vám zomrel?“

„Pred vyše rokom manželka,“ odvetil smutne Igor. „To mi je ľúto. Pred dvomi rokmi mne zasa zomrel manžel,“ povedala pani Iveta.

Takto sa Igor nechtiac zoznámil s pani Ivetou.

Od toho dňa obedovali za jedným stolom. Ale okrem toho, že sa predstavili kto sú a čo sú, nič sa neudialo. Pani Iveta a Igor sa postupne viac a viac zblížovali. Napokon ho pozvala raz večer k sebe do bytu na kávu a Igor zostal aj na noc. Keď sa to viackrát opakovalo, Igorovi rodičia tušili, že Igor má v okresnom meste známosť a musel ísť s pravdou von.

Tak sa potom stalo, že Igor pani Ivetu priviedol domov a predstavil ju rodičom ako svoju priateľku, Danuške ako jej druhú mamičku. Rodičia ju prijali vážne, Danuška nezainteresovane.

Reč o jeho novej známosti sa rozprúdila až večer po tejto návšteve. Otec poznamenal, či si Igor vec dobre zväžil. Igorova matka dala najavo, že sa jej to nepáči. Siedmačka Danuška to vyjadrila slovami:

„Otecko, ja mám iba jednu mamičku, a tá je na cintoríne. Keď si tú pani zoberieš, ja jej vždy budem hovoriť – teta“. Krátko po tejto návšteve sa Igor a Iveta vzali. Po sobášii striedavo bývali u Igorových rodičov a v Ivetinom byte. Bol to dvojizbový byt v bytovom dome v okresnom meste, ktorý jej zostal po manželovej smrti. Dovtedy v ňom bývala sama, lebo deti nemala.

Keď bývali u Igora, Igorova matka i otec jej tykali a oslovovali ju Ivetka. Ale Danuška je vykala a oslovovala ju teta Ivetka. Otec Igor nemohol dcéru donútiť, aby ju oslovovala mamičkou.

Danuška teraz ešte viac priľnula k starej matke Márii, naďalej s ňou chodievala položiť kyticu a zapáliť sviečku na Alenkin hrob a pospomínať na svoju milovanú mamičku. Na dievčatku bolo vidieť, že tu zohrala významnú úlohu citová výchova starej matky.

Rôčky ubehli a Danuška skončila základnú školu a rozhodla sa, kam ďalej. Vybrala si farmáciu. Nakoľko ukončila základnú školu so samými jednotkami, bola prijatá bez skúšok. Tieto prázdniny prežívala Danuška čiastočne s kamarátmi, čiastočne štúdiom charakteristiky liečiv a dva týždne s otcom a novou matkou pri ceste po strednom Slovensku. Autom prešli kus Ivetinho rodného kraja. Danuška najprv nechcela ísť s nimi, ale stará mať jej odporučila, len aby išla. Tak sa nechala prehovoriť. Nová matka Ivetka sa jej veľmi cestou venovala. Kupovala je všetko možné, len aby si ju

získala. Danuška jej bola vďačná, ale ako novú matku si ju Danuška nepripúšťala. Ale skamarátili sa. Najviac sa tomu tešil Igor. Tešila sa aj Ivetka.

Prázdniny sa minuli, aj Igorova a Ivetkina dovolenka a Igor s Ivetkou dopravili a umiestnili Danušku v internáte v hlavnom meste a štúdium začalo. Nežná revolúcia zastihla Danku v treťom ročníku. A keď skončila štúdium, bol u nás už iný spoločensko-politický systém.

Pri novembrovej zmene ekonomicko-politického systému sa zmenili aj názvy i čelné funkcie. V rodine Slobodovcov sa však v podstate nezmenilo. Ján Sloboda bol náčelníkom železničnej stanice a naďalej zaisťoval elektrifikáciu trate a celého malého uzla. Pani Mária ďalej pracovala na úrade, ktorý zmenil názov z národného výboru na mestský úrad a predsedu nahradil nový človek už ako primátor. Pani Ivetka ďalej pracovala na svojej pozícii, rovnako ako Igor. Lenže sa začalo povrávať, že stavebný podnik postupne zanikne.

Keď po treťom ročníku prišla Danka na prázdniny, porozprávala starým rodičom, ako to bolo v novembri na manifestácii v hlavnom meste. O budúcnosti hovorila nadšene. Starý otec Ján poznával, že bude záležať na poctivosti tých, ktorí povedú štát. Ďalej informovala, že majú nového riaditeľa, že už nezdravia Česť práci, ale Dobrý deň a neoslovujú profesorov slovom súdruh, súdružka, ale pán a pani. A že si na to rýchlo zvykli. V ďalšom roku Danka skončila školu a zamestnala sa v menšom meste neďaleko hlavného mesta. V meste dostala aj štátny jednoizbový byt. Doma sa pochválil, že je zatiaľ spokojná.

Stará mamička Mária v tom roku odišla na konci roka do dôchodku a po rozdelení Československa odišiel do dôchodku aj Dankin starý otec Ján. V posledných rokoch mu prestávalo slúžiť zdravie. Dôchodku si veľmi neužil, lebo o dva roky náhla navždy opustil rodinu.

Dankina stará mať zrazu zostala v celom veľkom dome sama. Mária sa poradila so synom Igorom a keďže viac detí nemali, darovala dom Igorovi. Tak Igor s Ivetkou mali dve bývania. Medzitým sa Danka v lekární zapracovala, oboznámila sa s prostredím a zabývala sa. V meste boli dve štátne bytové jednotky staršieho typu. Boli dvojposchodové a boli v nich byty rôznych veľkostí. Na prízemí pod bytom Danky býval v podobnom jednoizbovom byte mladý učiteľ základnej umeleckej školy. Zatiaľ sa Danke nepodarilo stretnúť sa so susedom bývajúcim v byte pod ňou. Iba občas odtiaľ bolo počuť hru na husle alebo tlmený zvuk elektrofonického organu. Až raz popoludní, keď išla do sídliskového obchodu. Ona vychádzala z bytovky a on vchádzal. Pozdravil, uvoľnil jej východ a povedal jej:

„Vy ste tu nová, pravda?“

„Áno, nedávno,“ odvetila Danka. Pritom si všimla, že je to mladý a driečny muž v ruke drží husle v puzdre.

„To ma teším že mám takú peknú susedku,“ polichotil mladý muž Danke. Danka sa iba usmiala a išla ďalej. Takýchto stretnutí bolo potom viac a tie už neboli iba náhodné. Na nich sa dozvedela, že mladý muž je učiteľom na tunajšej umeleckej škole, učí hru na husle a klavír, o Danke sa dozvedel, že je lekárníčkou v meste. Raz jej povedal, že má zvučný hlas a či nechodila do hudobnej školy. Danka vysvetlila, že aj mohla, ale po smrti matky smútila a stratila záujem. Učiteľ sa volal Slavomír Driečny. Raz v sobotu ju pozval popoludní k sebe a koncertoval jej. Potom ju sprevádzal, keď spievala. Obom sa to páčilo. Vyše roka spolu chodili, potom sa zosobášili. Starý otec Danky sa ešte jej svadby stihol dožiť. A tak driečna Danka sa stala aj pani Driečnou.

Mladomanželia Driečny sa rozhodli, že najprv si zariadia nový, trojizbový byt a až potom môže prísť k rozšíreniu ich rodiny. Aj sa tak stalo.

Keď boli na pohrebe starého otca, bola však už tehotná. Vtedy poprosila starú mať Máriu, aby sa starala o hrob mamičky a starého otca aj za ňu, lebo Danka dlhší čas nebude môcť prichádzať.

Keď Mária odovdela a dom darovala synovi Igorovi, dostala sľub, že tam bude bývať s Igorom a jeho manželkou. Po vzniku samostatného Slovenska prišlo k privatizácii podnikov. Vtedy Igorova Ivetka povedala manželovi, že Jednota predáva veľkopredajňu stavebnín. Naviedla Igora, aby predali jeho rodinný dom a predajňu stavebnín kúpili. Keď to všetko uskutočnil, zostali bývať v Ivetinom byte a Igor matku Máriu umiestnil v susednom okrese do penziónu. Pritom jej sľúbil, že iba dočasne, než sa im obchod rozbehne a kúpia si väčší byt. Tak sa matka Mária v podstate stala bezdomovkyňou.

Čas utekal a Mária bola stále v penzióne. Pri nástupe do penziónu spolubývajúcim hovorila, že je to iba na krátky čas. Ale ten čas sa naťahoval. Aby to nejako kryla, Mária si dokonca sama sebe posielala balíky so sladkosťami a ovocím. Až sa na to v penzióne prišlo, a tak s tým prestala.

Stalo sa, že ju v penzióne navštívil krátko syn Igor a vždy sľúbil, že už ju z penziónu zoberú, ale zostalo len pri sľube. V zmysle známeho, že sľuby sa sľubujú a...

Danka posielala pozdravy starej matke Márii i starým rodičom z mamičkinej strany. Igor na pošte zariadil, aby Máriinu poštu poslali ďalej do penziónu. Preto Danka dlho nič netušila. Manželom Driečnym už rástla mladá Ľubka, keď sa Danka rozhodla navštíviť starých rodičov.

Danka akosi vnútorne tušila, že niečo nie je v poriadku. Preto sa cez jednu voľnú sobotu vybrala sama na návštevu starej matky a rodiny. Manžel zostal s Ľubkou doma. Danka sadla na vlak

a cestovala. Doma ju privítala známa železničná stanica. Ale keď prišla k ich domu a zazvonila, prišli otvoriť cudzí ľudia. Po príslušnom vysvetlení sa sklamaná pobrala k druhým starým rodičom. Tam sa dozvedela pravdu. Nahnevala sa a poprosila uja Slava, automechanika, aby ju zaviezol k otcovi do okresného mesta. Ujo zostal v aute, Danka išla do bytu otca a tety Ivety, ako Igorovu ženu stále volala. Danku síce privítali, ale ona zostala vážna. Povedala iba:

„Teta Ivetka, môžete ma nechať s otcom osamote?“

Keď zostali s otcom sami, Danka tak spustila, že otca nepustila takmer k sluvu. Ukončila slovami, že sa môže hanbiť, vstala, buchla dverami a bez rozlúčky odišla preč. Nasadla k ujovi Slavovi a odišli do penziónu za starou matkou Máriou. Tam sa obe rozplakali, Danka sa dozvedela všetky podrobnosti. Potom sľúbila Márii, že si v týždni pre ňu príde, aby bola nachystaná.

Danka povedala všetko manželovi a o tri dni bola Mária u nich. Nepochybné sa syn, postarala sa vnučka. A bolo to natrvalo. Danka sa už potom otcovi neozvala. (Konec)

Pravda je jediná vec, ktorej nechce nikto veriť.

J.B.Shaw

Príma otcovia

Otec, ktorý nemá dcéry, zápasí na koberci v obývačke so svojimi dvoma synmi, zatiaľ čo poniže ulice iný otec servíruje svojim usmiatym dcéram čaj v malých šálkach. Prispôbením svojho správania tak, aby vyhovovalo pohlaviu dieťaťa, sa orientácia otcov na úlohu vlastného pohlavia mení.

Vieme, že rodičia vplyvajú na svoje deti, ale vedci chceli vedieť, či aj pohlavie detí môže vplyvať na rodičov. Pomocou dotazníka zisťujúceho prejavy mužského a ženského správania ottestovali 306 rodičov.

Otcovia, ktorí majú synov, sú do značnej miery menej ženski ako tí, ktorí majú len dcéry. A to nie je to isté ako povedať, že otcovia bez dcér sú mužnejší. Otcovia dievčat si svoju mužnú stránku správania uchovávajú, pričom do svojho rodičovského repertoáru zaradili aj niektoré pozitívne ženské vlastnosti.

Aj matky sú pohlavím dieťaťa ovplyvňované. Mohli by sme sa nazdávať, že matky synov by mali byť zasa mužskejšie, ale v skutočnosti je to naopak – prejavujú sa ešte ženskejšie. V čom to je?

Jedným vysvetlením je to, že synovia majú na úlohy rodičov dané svojim rodom tradicionalizujúci vplyv – otcovia sa stávajú relatívne mužnejší a matky relatívne ženskejšie. Prečo je ženskosť ovplyvňovaná väčmi ako mužnosť? Možno preto, že „byť rodičom chlapcov i dievčat“ predstavuje, riešiť úlohy, ktoré sú v skutočnosti výchovné, senzitívne a emocionálne. Na druhej strane, mužské atribúty, akými sú dominantné postavenie, súperivosť a agresivita, nepatria do typických výchovných schém v rodine.

Viete, čo nám pomôže proti pískaniu v ušiach?

Pískanie, zvonenie alebo hučanie v ušiach je veľmi nepríjemný stav. Môže mať veľký vplyv na vašu schopnosť počuť a tiež môže zasahovať do vášho každodenného života. Tinitus je jednoducho vnímanie zvuku pri absencii externého zdroja, vrátane syčania, klikania, pískania a bzučania. Tinitusom je ovplyvnený jeden z desiatich dospelých, pričom medzi najčastejšie príčiny patrí vystavenie nadmerného hluku, poranenia hlavy alebo krku a ušné infekcie. Nie je známy žiadny univerzálny liek na tento dráždivý stav, aj keď existujú rôzne opravné prostriedky a možnosti potlačiť symptómy. Tu sú niektoré z nich.

Obmedzte kofeín – v prípade hučania v ušiach môže kofeín znížiť prietok krvi do hlavy a uší. Zužuje kapiláry a zhoršuje príznaky.

Užívajte Ginkgo biloba – Tento prírodný doplnok vyrobený z listov stromu Ginkgo biloba zvýši prietok krvi do hlavy, krku a mozgu, a súčasne tiež zníži zápal v cievach. I keď nemusí mať okamžitý účinok, ginkgo biloba môže časom zmierniť vaše príznaky.

Znížte príjem soli – Soľ zvyšuje krvný tlak, ktorý zhoršuje tinitus. Po čase by sa mala intenzita pískania zmierniť.

Užívajte koenzým Q10. Podľa štúdie publikovanej v časopise Journal of Otolaryngology – Head and Neck Surgery, môže koenzým Q10 v niektorých prípadoch pomôcť znížiť intenzitu tinitusu.

Vyhýbajte sa hluku – Chrániť si vaše uši je absolútne nutné, ak máte okolo seba hluk, napríklad ak pracujete v stavebníctve.

Počúvajte jemný šum – Ventilátory alebo podobné predmety v domácnosti, ktoré vyzvávajú jemný šum môžu pomôcť prekryť tinitus a poskytujú úľavu od neustáleho pískania.

Odstráňte prebytočný ušný maz. Uistite sa, že nemáte tinitus kvôli nahromadenému ušnému mazu. Je vhodné navštíviť lekára, aby váš stav posúdil, ale existujú rôzne spôsoby, ako odstrániť maz doma. Skúste použiť niekoľko kvapiek minerálneho oleja, detský olej alebo ušné kvapky na pár dní, aby ste zjemnili maz pred vypláchnutím vlažnou vodou.

Bubnujte prstami. Táto technika, ktorá si pravdepodobne vyžaduje trochu viac trpezlivosti, nie je podložená štúdiami, no je celkom jednoduchá a neškodná. Položte dlane na uši a prsty majte na zadnej časti hlavy, pričom stredné prsty ukazujte smerom k sebe. Položte ukazováky na stredné prsty a klepte nimi po lebke, aby ste vytvorili bubnovanie. Tento postup opakujte asi 50 krát. Niektorí ľudia hovoria, že im táto technika poskytuje okamžitú úľavu. (*Info internet*)



Foto Fančovič

Každý má svoje jazvy na duši, o ktorých nehovorí....

V živote je najdôležitejšia rodina, pretože s ňou život začínaš, ale aj končíš.

Číslo TG Máj 2016 spracovala Katarína Brázdovičová