
Informačný časopis pre sluchovo postihnutých



Trnavský Gong

Ročník 3 číslo 7-8

JÚL-AUGUST 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 – Boli sme v NRSR,.....	2 - 3
• Letné aktivity ilavskej organizácie, Radíme vám – Viete, čo vám môže poškodiť	4 - 8
• Relax – Vtipy , Je načúvací prístroj protéza?, Čo je životnosť slúchadla?, Je NA protéza?	9 - 10
• Čo je to sluchová dráha?, Oddychové čítanie Adamsovcí, Falošná zbierka.....	11
• Poézia od našich SP,	12
• Knižná tvorba manželov Kubových.....	13 - 17
• Dobrý recept od TG, Kronika – Naši jubilanti	18
• Zaujímavosti zo sveta SP pre SP- Medzinárodný deň sluchu a počutia, Strata sluchu u seniorov, Neznášanlivosť hluku sa nazýva Fonofóbia.....	19 - 20
• O sluch môžeme prísť aj na diskotéke, Sluch ženy funguje najlepšie pri ohováraní a klebetení,	22 - 24
• Pozor na slúchadlá, hlučné prevádzky, Ošetrovanie vnútorného , stredného i vonkajšieho ucha, Sluch sa začína zhoršovať už v 40. rokoch, Za zhoršenie sluchu môžu i nedoliečené choroby,	24
• Pôrodné bolesti pri rozvíjaní sluchu Riešenie možnosti SP ako v núdzovej situácii privolať políciu, pomoc	24 - 27
• Oddychové čítanie Električka.....	28

Úvodné slovo

Hurá, prázdniny! A my? Dovolenky, pokiaľ nám to naše peňaženky dovoľia. A keďže je vo svete samá neistota, všade hrozí terorizmus a neradi by sme boli v nesprávny čas na nesprávnom mieste, preto mnohí z nás určite zavítali do bezpečnejších destinácií a tí čo na to nemajú, zostali na svojich záhradkách, chatkách, či kúpaliskách, pri najbližších jazierkach. Teploty stúpajú do tropických výšok a seniori sa radšej schovávajú v chládku vlastných príbytkov. Hrozia mnohým kolapsy z tepla a preto všetci dodržujte pitný režim a nezdržiavajte sa na slnku. Zomierajú aj mladí na obľúbených festivaloch, preto to radšej nepreháňajte, aby sme leto prežili v úplnej pohode a zdraví.

My sme leto začali celkom živo, najprv so stretnutím s komisárkou pre OZP p. Stavrovskou, potom príjemným stretnutím s poslancom Ľubošom Blahom, koalíčnými poslankyňami – predsedníčkou soc. výboru pani poslankyňou Bašistovou a pani poslankyňou Kuciaňovou. Splnili sme si sen, dali sme o sebe vedieť i o našich problémoch a hlavne sme oboznámili, že máme svoju vlastnú zástupkyňu Dr. Katku Klukovú, ktorá dostala od nás mandát zastupovať našu skupinu sluchovo postihnutých.

V niektorých organizáciách ešte prebiehajú posledné aktivity a potom aj oni budú mať do septembra dovolenky a oddych. Dufame, že september naberie dych a začnú sa pre nás nové aktivity, o ktorých nás dúfame, budete informovať aj na našich stránkach časopisu. Milí čitatelia, príjemný oddych, krásne zážitky plné príjemných prekvapení, stretnutí a radostí aj v kruhu blízkych, či priateľov.

Zo života RC

Boli sme v Národnej rade SR



Citovanie z osobného facebooku (Fb) poslanca **Ľuboša Blahu** po stretnutí so sluchovo postihnutými funkcionármi:

Pred nedávnom mi napísali občania so sluchovým postihnutím, či by som sa s nimi nestretol. Dohodli sme si termín a dnes (21.6.2016) sme sa s nimi na eurovýbore spolu s koalíčnými poslankyňami zo sociálneho výboru v parlamente stretli, aby sme si vypočuli ich podnety. Myslel som si, že takto je to obvyklé. Ale očividne nie – vraj som prvý poslanec po niekoľkých rokoch, ktorý reagoval na ich žiadosť o stretnutie.... Nie je to moja agenda, ale som veľmi rád, že som sa mohol s týmito ľuďmi porozprávať o ich

problémoch. Vždy sa snažím zraniteľných ľudí vypočuť a v rámci možnosti pomôcť. Dnes som sa dozvedel viac o problémoch sluchovo postihnutých a uvedomil som si napríklad, aké môže byť pre niekoho ťažké, ak v televízii či rádiu počúva hovorené slovo s hudobným podmazom, alebo ak v divadlách chýbajú indukčné slúčky. Ďakujem za dnešné stretnutie, pokúsime sa pomôcť!

Skupina sluchovo postihnutých (PhDr. Marián Marák, Doc.PharmDr.Pavol Beňo, Hermína Štrpková, Mgr. Andrea Odrášková, Zuzana Menšíková, PhDr. Henrietta Hasčíčová, Marta Rožníková, Jozef Gargulák, Anna Futóová , Katarína Brázdovičová a Jozef Barcaj) ktorí pri komunikácii nepoužívajú posunkovú reč, sa stretla na pôde Národnej rady SR s poslancom Ľubošom Blahom, predsedom európskeho výboru. Bol jediný, ktorý po márných pokusoch stretnúť sa s poslancami parlamentu bol ochotný nás promptne prijať. Škoda, že pre pracovnú zaneprázdnenosť sa nemohla stretnutia zúčastniť dôležitá osoba Dr. Katka Kluková a JUDr. Mgr. Slavomíra Husárová.

Aj napriek tomu, že naša problematika mu bola neznáma a sa ňou nezaobrá, neodmietol stretnutie s nami a spolu s predsedníčkou sociálneho výboru Doc.PhDr.Mgr. Alenou Bašistovou, PhD. a JUDr. Magdalenou Kuciaňovou strávili s nami veľmi príjemnú hodinku, ktorú mali na nás vyhradenú, keďže v parlamente sa rokovalo.



Využili sme toto stretnutie naplno a všetci prítomní sme hovorili, kto sme a aké máme problémy. Boli sme veľmi pozorne vypočutí. Vysvetlili sme im rozdiel medzi nepočujúcimi a nami, našu problematiku sme detailne vysvetlili a hovorili i o problémoch, ktoré nás trápia a ktoré sa vôbec neriešia. Hovorili sme o odborných veciach, ktoré chceme, aby sa riešili na pôde parlamentu, zákony, ktoré nás trápia a sú v náš neprospech, ktoré neriešia naše životné problémy. Poslanec i poslankyne sa čulo zaujímali o naše podnety, názory, vysvetlenia. Spomenuli sme zákon o združovaní, zákon o sociálnych službách, stavebný zákon a bariéry, skryté titulky z nášho pohľadu, nespokojnosť s Výborom pre OZP, kde sa nám doteraz nepodarilo dostať našu zástupkyňu, ktorá má náš mandát na zastupovanie. Spomenuli sme problémy s Kategorizáciou načúvacích prístrojov, problémy získavania finančných prostriedkov na naše aktivity, nedostatok priestorov na činnosť, problémy v zdravotníctve a množstvo iných pre nás dôležitých a podstatných tém. Doložili sme ich aj vypracovanými dokumentami s dôvodovými vyjadreniami a publikáciami.

Nesľubovali nám hory – doly, ale vyjadrili ochotu spolupracovať s nami a s našou zástupkyňou (PhDr. Katkou Klukovou, či JUDr. Mgr. Slavomírou Husárovou) a ponúkli pomoc v základných veciach, ktoré prioritne potrebujeme riešiť. Na záver sme sa spoločne vyfotili. Bol to pre všetkých podnetný a príjemný deň plný zážitkov v parlamente. Ďakujeme.

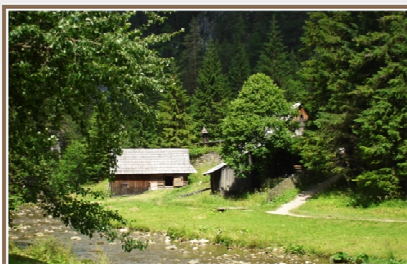


Letné aktivity ilavskej organizácie.

Tak ako už býva dobrým zvykom ilavská organizácia ani tento rok nezahála a opäť aj na leto 2016 si pripravila pre svojich členov a ich rodinných príslušníkov viaceré aktivity, s ktorými sa podelíme aj s vami, čitateľmi trnavského gongu.

Orava – Hutý, 29.6.2016 – 02.07.2016

Kvačianska dolina - Oblazy



Penzión Roháčan a Ľubica ponúkli príjemné prežitie chvíľ v krásnom prostredí v lone podroháčskej prírody na začiatku obce HUTÝ, v rámci sociálno-rehabilitačného pobytu. Penzióny sú vzdialené od Zuberca asi 5 km a okolie penziónov sa vyznačuje najmä tichým prostredím a výhodnou polohou na rôzne typy turistických výletov, a samozrejme okrem iného tam majú aj lanový park, detský kútik či altánky s grilom a iné. **Počas pobytu sme mali možnosť navštíviť napríklad aj: Hutý** – príjemná prechádzka po dedine, spojená s obdivovaním krásnej

prírody - **Oblazy – mlyny**

Kultúrna pamiatka, nachádzajúca sa v malebnej Kvačianskej doline, patrí k skvostom Slovenska a je obľúbenou destináciou návštevníkov všetkých vekových kategórií z rôznych kútov sveta. Miesto zvané Oblazy sa nachádza pri sútoku Hutianky, Borovianky a Ráztočianky a je výborným miestom pre oddych spojený s poznávaním histórie regiónu Liptov. Pôvodne boli v Kvačianskej doline tri mlyny. Dokonca sa spomína aj štvrtý mlyn, hlbšie v doline, pod Roháčom, ktorý však v 19. stor. zobrala voda. Od roku 1980 však pamiatkári začali tieto skvosty vidieckej architektúry zachraňovať a dnes sú už úplne zrekonštruované, dokonca prednedávnom bol uvedený do prevádzky horný mlyn. Návštevníci si tak môžu na vlastné oči pozrieť technológiu mletia múky starodávnym spôsobom. Po príchode na toto čarovné miesto vás privítajú dobrovoľníci, ktorí sa každoročne na tomto mieste striedajú, sú tu ubytovaní a žijú tu uprostred prírody, bez elektriny ako za starých čias. Obidva objekty - horný aj dolný mlyn sú otvorené, a návštevník si ich môže prezrieť aj zvnútra. Šumiaca voda v hati, voľne sa pohybujúce domáce zvieratá ako aj nádherná okolitá príroda zanechá v každom návštevníkovi hlboké stopy.



Termálne kúpalisko Oravice

Najväčším lákadlom Oravíc je geotermálna voda s teplotou 57°C, vyvierajúca z 1606 m hlbokého vrtu. Oravice sú prepojené cez Mihulčiu a Blatnú dolinu s pohorím Roháčov a cez Tichú a

Chocholovskú dolinu sa viažu na Poľské územie "upínajúc zrak" na jedno z najkrajších poľských horských centier Zakopané. Kúpalisko s prírodnou geotermálnou vodou a na kúpeľné využitie sa riedi vodou z druhého geotermálneho vrtu, ako aj vodou z prírodných prameňov. V súčasnosti sa teplota vody v dvoch bazénoch pohybuje v rozmedzí **36°C - 41°C**. Vyhovuje to domácim návštevníkom i zahraničným turistom, lebo môžu celoročne do neskorých hodín využívať sírano – vápenato-horečnatú vodu s vysokým obsahom železa.

Voda v Oraviciach patrí medzi významné termálne vody na Slovensku s liečivými účinkami najmä na choroby pohybového ústrojenstva, močových ciest a obličiek. **Veľký bazén** (512 m²) a voda v ňom dosahuje teplotu 36° C. **Menší bazén** (80 m²) je naplnený prírodnou termálnou vodou a je priam ako stvorený na leňošenie, sedavý kľudový bazén. Teplota vody v ňom dosahuje príjemných 38° C.

Samozrejmosťou sú veľké šatne, prezličky, sociálne zariadenia vrátane sprch a oddychové priestory s vyhrievanými lavičkami a lehátkami či už vo vnútri alebo vonku na terase. Celý objekt je pre vašu bezpečnosť monitorovaný kamerovým systémom. Pred areálom nájdete veľké strážené parkovisko. Všetky priestory sú riešené bezbariérovane a vhodné aj pre telesne postihnutých.

Lesná železnica v Oravskej Lesnej na Orave

Železnica bola v praxi nie len konštrukčne a prevádzkovo lacnejšia než konvenčné železnice, ale dokázala si poradiť aj s veľmi členitým terénom. V súčasnosti už neslúži pôvodnému účelu – doprave dreva, ale slúži ako atrakcia Oravského múzea.



V auguste 1992 bola uzavretá dohoda medzi Oravským múzeom v Dolnom Kubíne a Kysuckým múzeom v Čadci o generálnej obnove celej zachovanej časti lesnej železnice na území oboch regiónov. V rámci týchto prác bola opravená stanica Beskyd a most pri osade Tanečník. **Rekonštrukčné práce na telese trate a v areáli stanice Tanečník boli v r. 2007 ukončené a oravský úsek úzkorozchodnej lesnej železnice bol odovzdaný do muzeálnej prevádzky.** Následne sme si príjemnou prechádzkou mohli ešte prejsť aj na „vyhladku“ z ktorej výhľad na okolitú prírodu stál za to. Cestou späť sme si išli pozrieť aj pávov, ktoré

tam chovajú .

Koliba Holica

Koliba sa nachádza pri dedinke **Huty**, ležiacej v atraktívnej turistickej oblasti **Roháče**. Svojou polohou obec rozdeľuje **Západné Tatry – Roháče a Chočské vrchy**. Za okienkami koliby sa vyníma dominantné kamenné ohnisko, kde sú na otvorenom ohni pripravované **grilované špeciality** reštaurácie, a svojim ohňom dotvára jedinečnú atmosféru tradičnej slovenskej kuchyne a voňajúcich dobrôt starých mám, a zároveň pocit hrejivého rodinného tepla. Takýto pocit



v návštevníkoch zanechá aj počas horúcich dní, kedy sprevádzajúce slnečné lúče sa opierajú na vonku sediacich hostí, hm ako to bolo v našom prípade .

Počas pobytu nás čakal aj piatok plný prekvapenia v podobe osobnej návštevy p.

Mgr. Evky Bočincovej, poslankyne Trenčianskeho samosprávneho kraja, ktorá si pre deti ale aj nás dospelých pripravila popoludnie plné zábavy, hier, sladkostí a nádvorím sa šíril detský smiech, radosť, potlesk dospelých, ktorí povzbudzovali súťažiacich a celkovo zábava končiaca sa vyhodnotením súťažiacich, ktorí dostali tašku plnú prekvapení - darčiekov, no a samozrejme spevom v doprovode harmoník, ktoré si priviezli naši dvaja členovia organizácie (p. Baláz a p. Janek). Večer pokračoval aj spoločnou opekačkou na nádvorí, losovaním tomboly a samozrejme za doprovodu harmonikárov a spevom nás všetkých.



Cestou späť sme navštívili ešte aj Múzeum Oravskej dediny – Zuberec

Múzeum Oravskej dediny - Zuberec Brestová



Múzeum je situované v krásnom podhorskom prostredí v podhorí Roháčov. Pôvodne na mieste dnešného múzea nestál žiaden dom. V roku 1967 sa tu začalo stavať múzeum, do ktorého sa postupne premiestňovali domy z rôznych oravských dedín. Viac ako 50 stavieb ľudovej architektúry je tu rozostavených v niekoľkých celkoch, ktoré pripomínajú jednotlivé časti Oravy. V múzeu sú umiestnené tiež rôzne technické stavby ako mlyn, olejareň a iné. Súčasťou múzea je aj drevený gotický kostol sv. Alžbety Uhorskej zo začiatku 15. storočia. V objektoch sú originálne národopisné exponáty a ukážky ľudovej remeselnej výroby.

Jednodňový výlet do Marianky a Červeného Kameňa – 05.07.2016

Marianka -je najstaršie pútnické miesto na Slovensku, jeho pôvod a história je sčasti zahalená legendami. Počas návštevy sme sa zúčastnili aj slávnostnej svätej omše, a následne sme sa prešli aj chodníčkom k Panne Márii a občerstviť sa vodou. Kostol a bývalý pavlínsky kláštor (kaštieľ) momentálne slúži ako pútnický a exercičný dom. V súčasnosti v Marianke sídli generálny predstavený Kongregácie tešiteľov. **Červený Kameň** – návšteva hradu, počas ktorého sme si spolu aj so sprievodcom prezreli jeho ponúkaný „veľký okruh“.

Jednodňový výlet na kúpalisko v Dunajskej Strede – 16.07.2016



Thermalpark Dunajská Streda je jedno z najobľúbenejších a najnavštevovanejších rekreačných stredísk južného Slovenska, ktoré sme mali možnosť prvýkrát navštíviť aj my ☺. V krásnom prostredí v srdci Žitného Ostrova ponúka kvalitné služby a dokonaly relax pre všetky vekové kategórie. Vďaka svojej existencii šťastnej náhode: začiatkom 80-tych rokov kedy na terajšom území kúpaliska namiesto olejového vrtu navrtali v hĺbke 1.600 metrov mineralizovanú vodu s teplotou 57° stupňov sa začala nová kapitola v živote Žitného Ostrova. Na ploche 18

hektárov sa momentálne nachádza viacero interiérových a exteriérových bazénov s mineralizovanou liečivou a termálnou vodou s teplotou od 26 °C do 39 °C, ktorá má priaznivé účinky hlavne pri ťažkostiach pohybového ústrojenstva. Návštevníkom túžiacich po osviežení sú k dispozícii vnútorné a vonkajšie bazény. Pre malé deti ponúka kúpalisko vyžitie v detskom bazéne so zábavnou šmykľavkou a detský letný klub s pestrým programom. Samozrejme aj nadšenci adrenalínu a zábavy mali možnosť vyskúšať tobogánovú vežu s tobogánmi. Aj napriek nepriaznivému – smutnému a od rána upršanému počasiu sme si plnými dúškami užili celodenný pobyt na termálnom kúpalisku, a s radosťou sme sa vracali späť do našich domovov. Bolo super a aj vám doporučujeme navštíviť Thermalpark Dunajská Streda .

Leto ešte nekončí, a preto už teraz sa tešíme na dni s naplánovanými ďalšími aktivitami ilavskej organizácie, napr. letná opečka spojená s varením gulášu, či pobyt pri Jadranskom mori v Chorvátsku. Samozrejme po lete prichádza jeseň, zima a verte aj o tom vás budeme priebežne informovať, v ďalších číslach vášho mesačníka.

Milí čitatelia,

všetkým vám a vašim blízkym v mene svojom ako aj v mene našej organizácie prajeme v zdraví a šťastí prežiť leto 2016 ☺.

A ešte raz sa chceme srdečne poďakovať poslankyni Mgr. Evke Bočincovej a VÚC Trenčín za úžasné prekvapenie a program, ktorý si užili nielen dospelí ale aj deti plnými dúškami. ĎAKUJEME! (J.Balážová)

RADÍME VÁM

Viete, čo vám môže poškodiť sluch?

Štúdie, ktoré boli vykonané v centre Londýna zistili, že ľudia žijúci v blízkosti dopravného hluku, ktorý dosahuje 60 decibelov, majú väčšiu pravdepodobnosť, že budú mať problémy so srdcom a riskujú úmrtie zapríčinené týmto pôsobením, informuje *European Heart Journal*. Výskumníci si myslia, že všetok tento hluk zvyšuje krvný tlak, spôsobuje stres a môže viesť aj k poškodeniu srdca. Ak ste tomuto hluku vystavený dlhšiu dobu môže pôsobiť zátku uší.

Samozrejme že 60 dB nie je zase tak hlasné, ale Svetová zdravotnícka organizácia považuje 55 dB za hodnotu, ktorá by nemala poškodiť sluch pre každodenné počúvanie. Lenže je to ešte horšie, pretože motocykle môžu dosiahnuť až 95 dB a sirény sanitiek a policajných áut môžu dosiahnuť až neuveriteľných 120 dB. Nemôžete sa sústrediť na prácu? Ani práca vo verejnej doprave nie je o nič

lepšia. Vlak metra pri brzdení vydáva zvuk ktorý sa pohybuje na úrovni až 100 dB, pritom priemerný človek takúto silu zvuku vo výške 100 dB môže tolerovať maximálne iba po dobu 15 minút denne.

Myslíte si že to je všetko? Tu je päť ďalších hlučných vecí, ktoré by mohli spôsobiť bolesť ušných bubienkov a v dlhodobom používaní dokonca zničiť sluch.

1. Počúvanie hudby cez slúchadla Väčšina chlapcov nemyslí na to, aby si stíšili hlasitosť na svojich obrovských slúchadlách pri svojej každodennej rutinej chvíľke počúvania hudby. To znamená, že momentálne tomu nedávate žiadnu pozornosť, aby ste si chránili svoj sluch, ale neskôr to môže znamenať, že váš sluch bude natoľko poškodený, že už bude neskoro. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie, počúvanie hudby na plné „pecky“ vystavujete vaše uši hluku skoro 136 dB a takýto silný zvuk vaše ušné bubienky znesú maximálne 10 sekúnd denne, teda riskujete stratu sluchu. Ak ste nútení mať hlasitosť na maximum kvôli hluku v pozadí, potom začnite rozmýšľať nad slúchadlami s funkciou potlačenia šumu, ktoré kvalitne absorbujú všetky tie gitarové sóla spoľahlivo a bez vonkajšieho rozptyľovania.

2. Kosenie trávnik Chceli by ste si užiť svoj víkend na plno, lenže kto pokosí trávu? Hor sa nato kamarát, ale v záujme svojich uší. Podľa Centra na kontrolu a prevenciu chorôb, môže kosačka na trávu dosiahnuť až 90 dB a pri dvojhodinovom kosení to môže byť nebezpečné pre váš sluch. A ak sa náhodou chystáte na maratónske sekanie trávy, nezabudnite na upchávky do uší alebo ochranné slúchadlá.

3. Používanie elektrického náradia Nabudúce pri brúsení preglejky alebo pri domácich vylepšeniach nezabudnite na ochranu svojho sluchu. Ťažké stroje a elektrické náradie (ktoré bežne používajú muži na živobytie) môže spôsobiť vašim ušiam bolesť, najmä ak pracujete v tesnej blízkosti nejakého hlučného stroja a to bez ochrany uší. Niektoré každodenné náradie, ktoré zas bežne používate na domáce práce, ako brúsky (93 dB), ručné vrtačky (98 dB), elektrické rázové uťahovače (103 dB) – vydávajú dosť prekvapivo hlasné zvuky. Nehovoriac o prevádzke ťažkých zariadení, ako je priemyselný - striekací systém pre maliarov (105 dB), reťazové píly (110 dB) a zbijačka (110 dB) a pod.

4. Chystáte sa do krčmy, nočného klubu alebo na koncert? Hluk v baroch a nočných kluboch sa môže pohybovať od 104 dB do 112 dB, takýto hluk vaše ušné bubienky zvládnu maximálne asi minútu. Koncerty s kapelou bývajú ešte viac ohlušujúce, kde hluk dosiahne niekedy až 115 dB. Priaznivci hlasnej hudby sa môžu na 15 minút vystaviť hudbe na úrovni 100dB, pričom priemyselný robotník sa denne podľa WHO vystaví hluku v sile 85 dB (nemýliť si to so skupinou britských rockerov The Who, ktorým sa podaril neoficiálny rekord s výkonom 126 dB v The Valley v Londýne v roku 1976).

5. Návšteva športovej udalosti Adrenalin, ktorý môžete zažiť pri živom sledovaní športového podujatia, kde sa môžu hlasy ľudí premeniť na aerodynamické dunenie, ako pri Seattle Seahawks Beast Quake (137,6 dB) alebo rev ľudí na Arrowhead Stadium (142,2 dB). Počas majstrovstiev sveta vo futbale v roku 2010, ktoré sa konali v Afrike, kde počas zápasov ľudia používali na fandanie vuvuzely, dosahoval zvuk až 100,5 dB. *Zdroj: mensfitness.com Autor: Tomáš N.*

Viete, že?

Austrálska hardrocková skupina AC/DC musela odložiť zvyšok svojho turné po USA po tom, ako jej spevákovi Brianovi Johnsonovi nariadili lekári okamžité zastavenie koncertnej činnosti vzhľadom na "riziko úplnej straty sluchu" ?. Oznámila to stanica BBC, citujúc vyhlásenie zverejnené na oficiálnej webovej stránke tejto formácie.

Múdre slová

Úsmev stojí menej ako elektrina a dáva viac svetla.

Archibald Joseph Cronin

RELAX



Kňaz hovorí na omši svojim veriacim:

- Na budúcu nedeľu budem kázať o klamstve a chcem, aby si všetci prečítali sedemnástu kapitolu Marka.

O týždeň neskôr sa pred kázňou pýta z kazateľnice, kto všetko prečítal sedemnástu kapitolu. Zdvihnú sa ruky všetkých prítomných. Kňaz s úsmevom povie:

- Marek má len šesťnásť kapitol. Takže teraz začnem kázať o hriechu klamstva.

Priateľ bol na veľkonočnej omši v kostole. Keď odchádzal, zastavil ho pri dverách kňaz a hovorí:

- Mal by ste sa pridať k armáde pán.

- Ale ja už v armáde som!

- Áno? Ako je možné, že vás vidím len na Vianoce a Veľkej noci?

- Ja som totiž v tajnej službe.

Peťko raz prišiel domov a volá na mamičku, ale nedočká sa odpovedi. Vyjde na poschodie, nakukne do spálne a vidí, ako na posteli leží jeho otecko a na oteckovi sedí (a nie pokojne) mladá slúžka. Tak sa Peťko potichu vytratí a ide sa von hrať. Pred domom stretne mamičku, ktorá nesie domov nákup. Hneď jej hovorí:

- Mami, mami, hádaj, čo som videl! Videl som hore otecka na posteli so slúžkou a...

- Peťko, zaraz. Nechaj si to na večer, až bude slúžka podávať večeru. Až na teba žmurknem, začneš hovoriť!

Peťko poslúchol. Večer pri jedle mamička žmurkla a Peťko spustil:

- Mami, keď som prišiel zo školy, našiel som otecka v spálni so slúžkou. A robili úplne to všetko, čo ty so strýčkom Tónom vlani v lete na chate.

Do štvrti plnej katolíkov sa prisťahoval Žid. Každý piatok ich pekne našťval, pretože kým oni kuchtili rybu, Žid si na záhradke griloval stejky. Tak sa rozhodli, že ho obrátia na svoju vieru. Nakoniec sa im podarilo vďaka vyhrážok a prosieb ho presvedčiť. Odviedli ho do kostola a tam ho kňaz pokropil svätenou vodou a pritom hovoril:

- Narodený Žid, vychovaný Žid, teraz sa stáva Katolíkom.

Susedia sa zaradovali, že teraz ich nebudú prenasledovať piatkové útrapy nádherných vôní. Ale ďalší piatok sa opäť cez ploty vznáša vôňa grilovaného hovädzieho. Tak vybehnú, aby Židovi pripomenuli jeho novú diétu, ale čo nevidia:

Žid stojí na záhrade pri grile, kropí hovädziu vodu a hovorí:

- Narodená krava, vychovaná krava, teraz sa stáva rybou.

Nedeľná kázeň sa nekonečne vliekla. Kazateľ dramaticky hovorí:

- Čo ešte môžem, hovoriť?

A z jeden lavice sa ozval jasný hlas:

- Čo tak „Amen“?

Ženská mala v posteli milenca, keď v tom počuje, ako na príjazdovej ceste hrkoce štrk pod kolesami manželovho auta. Nespanikárila a rýchle vymyslela riešenie - postavila chlapa do kúta, povedala mu, aby sa ani nepohol, namazala ho detským olejom a posypala alabastrovým práškom. Keď sa manžel divil, čo to je, hovorí mu:

- Drahý, to je socha. Rovnakú si kúpili Držkoví od naproti cez ulicu a mne sa tak ľúbila, že som si povedala, že si ju kúpime tiež.

Tým debata skončila a o soche už nepadlo ani slovo, ani keď šli večer spať. Ale chvíľku po tom, čo manželka zaspala, sa manžel zdvihol, odišiel do kuchyne a vrátil sa so sendvičom a pohárom mlieka.

Otočil sa k soche a hovorí:

- Tu máte, vezmite si. Ja tiež stál u Držkových tri dni v pozore ako idiot a nedali mi ani pohár vody.

Synak ide s otcom po meste a pýta sa:

- Ocko, to je čo za dom?

- To je dom radosti, synček.

- Poďme tam, ocko!

- Nevymýšľaj si, na to si ešte malý.

Synček využil prvú príležitosť keď bol s ockom sám doma a zašiel do domu radosti, a keď tam vošiel, prvá si ho všimla kuchárka, ktorá sa hneď pýtala:

- A ty tu čo tu robíš?

- Ocko mi hovoril, že toto je dom radosti, tak mi nejakú urobte.

Kuchárka mu urobila tri palacinky s čokoládou, a keď prišiel domov, otec sa ho pýta:

- Synček, kde si bol?

- No čo, zašiel som do domu radosti.

- No a čo si tam robil? – pýta sa nedočkavý otec.

- Ani sa nepýtaj. Prvú som zvládol raz dva. Druhá už mi dala trochu práce, a tretiu už som akurát rozťahal a vylízal.

Farmár sa vráti z basy, kde strávil pár rokov za nejakú tú šmelinu. Už je to pár dní, čo zase obšťastňuje svoju žienku a nájde v jej nočnom stolčeku tri sójové zrníčka a obálku s 24 dolármi. A pýta sa svojej milovanej čo to znamená.

- Vieš drahý nebola som Ti zas tak úplne verná. Je to predsa len dlhá doba, čo si bol preč. A zakaždým, keď som ťa podviedla dala som jedno zrníčko do šuplíku, aby som si pamätala čo som urobila.

- No a čo je tých 24 dolárov?

- No... vieš, keď stúpila cena sóje na osemdesiat centov za kilo, tak, som všetko predala.

Chlap a ženská prišli do nóbl reštaurácie na večeru. Servírka, ktorá prijímala objednávku pri vedľajšom stole, si zrazu všimla, že ten chlap pomaly skĺzol zo stoličky pod stôl. A tá ženská sa tvári, ako by to ani nevidela. Chlap už skĺzol pod stôl úplne celý a žena úplne zjavne jeho zmiznutie vôbec neregistrovala. Servírke to nedalo a keď vybavila objednávku, prišla k tej žene a hovorí:

- Madam, prepáčte, ale mám pocit, že váš manžel práve skĺzol pod stôl.

Žena pozrie na servírku a pokojne hovorí:

-Nie, neskĺzol. Práve vošiel do dverí.

Čo je životnosť slúchadla ?

Asi 28 miliónov ľudí na svete trpí určitou mierou straty sluchu. Len asi 5 až 10 percent straty sluchu môže byť chirurgicky alebo medikamentózne liečiteľných u dospelých . Našťastie, môžu ľudia nosiť sluchové pomôcky pre zlepšenie sluchu a pomocou nich porozumieť a dosiahnuť normálny životný štýl. Načúvací prístroj je malé zariadenie, ktoré sa nosí v uchu alebo za uchom. K dispozícii sú tri jednoduché časti, vrátane mikrofónu, zosilňovača a reproduktora. Mikrofón sníma zvuk, zosilňovač zosilňuje zvuk hlasnejšie a reproduktor prenáša zosilnený zvuk do ucha. Sú rôzne typy načúvacích prístrojov: analógové , ktoré sa už u nás neposkytujú a digitálne, ktoré sa používajú za uchom, v uchu. Analógové načúvacie prístroje boli konvenčné alebo programovateľné (nastavenie na rôznych úrovniach zvuku). Digitálne načúvacie prístroje prevádzajú zvukové vlny na elektrické signály a poskytujú najviac zreteľnejšie počúvanie z prostredia. Životnosť načúvacích prístrojov je zvyčajne päť rokov. Pokiaľ sa o načúvacie prístroje dobre staráme, môže ich životnosť byť vyššia. Veľmi škodí načúvacím prístrojom vlhkosť a ušný maz. Preto je dôležité sa o načúvacie prístroje starať a pravidelne ich čistiť a správne ošetrovať. Načúvacím prístrojom veľmi škodí používanie vlasových sprejov a iné aerosolové výrobky. Ak načúvacie prístroje dlhšiu dobu nepoužívate, nenechávajte v ňom batérie. Pri opätovnom používaní vložte novú batériu.

Je načúvací prístroj protéza?

Načúvacie prístroje môžu mať mnoho podôb, od veľkosti mini až po špeciálne implantáty... Načúvacie prístroje sú od 21. storočia považované za zdravotnícku pomôcku a nie protézu. Načúvací prístroj obnovuje niečo, čo osobe chýba, čo stratil a čo je pre jeho život a kvalitu života dôležité. Protézou sa považuje podľa definície ako náhrada časti tela, končatín, alebo očí. Sluch je považovaný za jeden z piatich zmyslov. Napriek tomu, že načúvacie prístroje sú zariadenia používané pre liečbu straty sluchu, nie sú považované za protetické zariadenia, ale zdravotnícke pomôcky, ktoré pomáhajú svojim užívateľom tým, že zvukové a rečové signály vysielajú do mozgu a teda podporujú počutie.

Čo je to sluchová dráha?

- prebieha mozgovým kmeňom , kde množstvo vlákien odbočuje k rôznym centráram mozgového kmeňa.
- odbočkami je zaistená predovšetkým súhra sluchových a zrakových centier a zapojenie miechových dráh uplatňujúce sa pri riadení pohybu (napr. reflexného)
- vlákna sluchovej dráhy končia v kôre mozgu.

A niečo pre oddych

U Adamsovov

- Miláčik, - začala svoju reč k pánu Adamsovi jeho žena Mortiša Adamsová, - vieš, kde by sme mali ísť na dovolenku? Predsa na Slovensko. –
- A to je kde? – opýtal sa pán Adams.
- Drahý, viem, si bol zo zemepisu slabý. Ale svoje umelecké sklony nezaprieš. Ved' dnes nevedieť, kde je Slovensko, to je už naozaj umenie. Je to predsa krajina v srdci Európy,-
- Prepáč, drahá, ale mňa zaujíma iba tvoje srdce. A ešte z prasiatka, zo šalátu a z marcipánu. –
- Drahý Goméz, tu sú materiály z výstavy turistickej. Všetko som si preštudovala. Majú tam Peklo, Čertovicu, Dievčiu vežičku, ľadové jaskyne. Vieš si predstaviť ako by v nich strýko mrzol? Až by mu bolo horúco. Majú najväčšiu kobyľu na svete, zvanú Devínska. Mávajú aj povodne, to by si stará mama s krokodíľmi zaplávala. Majú tam Smrdáky.-
- Zrejme tam perú ponožky a špinavé peniaze. –
- Goméz, ty ma neberieš vážne! A tá ich nefungujúca doprava mestská. To je pre tigrov. A stále sa prú o nejaké Gabčíkovo. Jedia horiacu valašku. Majú aj kopy hradných zrúcanín. To by si deti zaskákali. To je radosť na tisícročnej zrúcanine si zlomiť nohu. Všetky deti by im to závideli. Deťom by sme po večeroch rozprávali príbehy o zbojníkoch, zakopaných pokladoch. Ved' chceš, aby z detí boli ekonómovia? Majú aj skínov, športovcov, revízorov, psov. Ale najviac jedia halušky, oštiepky a bryndzu. Pijú slivovicu a priam žerú sľuby politikov. Pred policajnou akadémiou majú pár levú.-
- Ach , tá francúzšina, drahá! Ideme na Slovensko!.- (Jozef Jankovič)

Falošné zbierky

Na mnohých sociálnych sieťach sa objavili oznamy a informácie, že v mnohých mestách Slovenska pri supermarketoch, či námestiach, vo vlakoch alebo tam, kde sa zhlučuje čo najviac ľudí, chodia vraj „hluchonemí“ vyberať peniaze od ľudí na výstavbu nejakého sociálneho centra pre nepočujúcich. Často krát žiadajú od ľudí pomerne vysoké sumy, drobné odmietajú. Tvrdia o sebe, že sú hluchonemí. Nešťastím je práve to, že naši občania sú solidárni a neraz im dajú nejaké tie eurá, pritom ani netušia, že sa stali obeťami rumunských podvodníkov, ktorí takýmto nekalým spôsobom zavádzajú občanov a zarábajú na ich neznalosti, či naivite. Ak sa nájde rozumný človek alebo z radov sluchovo postihnutých, ktorí sa ich priamo opýtajú na niečo, alebo odposunkujú svoje otázky, okamžite buď sa tvária, že nič nepočujú a nerozumejú alebo na posunkovanie okamžite zdúchnu.

Už niekoľko rokov sledujeme, že tieto podvody, kde do toho zaťahujú nepočujúcu komunitu a robia im hanbu a zlé meno, neprestávajú a stále sa opakujú. Nejaký čas sme v minulosti zažili túto hanbu aj od vlastných nepočujúcich, kde sa našiel konkrétny nepočujúci a využíval situáciu na obohatenie sa a špinil dobré meno nepočujúcej komunity. Umožňuje to táto doba!

Čo však zaráža je to, že sa na verejnosti stále používa slovo „hluchonemí“. Toto oslovenie sa už dávno nepoužíva, pretože nepočujúci vedia hovoriť, komunikovať i orálne. Vo verejnosti to pôsobí zavádzajúco. Média by si to mali uvedomiť a pravdivo pomenúvať osoby. Na zbierky, musí mať povolenie od úradu, a obyčajne takéto verejné zbierky bývajú aj ohlásené v médiách.

Preto, ak natrafíte na takýchto ľudí, čo vyberajú na niečo peniaze, zavolajte políciu, nedávajte im žiadne peniaze. Jedine takto zamedzíme takýmto neserióznym praktikám a podvodom. (bk)

Poézia od našich SP

Ráno po dažďoch

Dušan Kuba

Tak si si konečne vyplakalo svoje uslzené oči do noci vankúša.
Usmiate blankytom, usmievavé, vítaš nový deň. A vetrík líca ti osúša.
Zobúdzáš bozkami striebřistými ľahko a nenápadne zo sna. Jagáš sa v tráve.
Plody ti núkajú sladkú šťavu. A kvety roztvorili kalichy voňavé.
Zdravím ťa, ráno! Zdravím ťa, čisté! Chmáry z čiel rozožeň!
Tak, ako ty si, tak nech nám bude krásny aj tento deň!

Odmena

Juraj Diky

Raz v lete po žatve, keď žitko na poli pokosili,
pásli sme húsky v kôdľoch prvý raz na strniskách.
Ja vtedy bozk detský celkom nevinný,
dostal som na líce od husiarky – dievčiny.
Prekvapila ma, priznám to, i líca červené mi boli,
ja s otázkou krátkou sa na ňu obrátil.
To začo? Opýtal sa jej,
noo- predsa za too- vravela mi nesmelo,
že i mi včera i dnes moje húsky zavrátil.

Leto je opäť tu

Dušan Kuba

Vtedy, keď slniečko najvyššie vystúpi,
krásna jar odovzdá prírodnú štafetu.
Súčasne odovzdá zázraky prírody.
Vtáčiky spievajú leta čas už je tu.
Dozrejú plodiny jarou tu zasiaté,
jahody, maliny, marhule, broskyne,
na poliach obilie gazdovia zoberú.
Bude zas chlebička, národ nášh nezhyne.
Leto však nie je len obdobím oddychu.
Je to čas nesmierne záslužnej roboty.
Klasy už dozreli, kombajny spievajú,
s pesničkou žatevnou gazda sa zapotí.
Leto je po jari najkrajším obdobím.
Škoda však preškoda, nakrátko príde k nám.
Treba ho využiť, lebo keď zafúka vetriček zo strnisk,
odletí k diaľavám.
Brány sa otvoria do našich kúpalísk,
bude čas oddychá na pláži pri mori,
horúci slnka lúč vrchný šat odloží,
pod ním sa v bikinkách krása žien vynorí.
V tichosti teplého letného večera
lavička milencov ožije bozkami.
Potom keď zotmie sa, vyskočí mesiačik,
nesmelým úsmevom polnoc im oznámi.

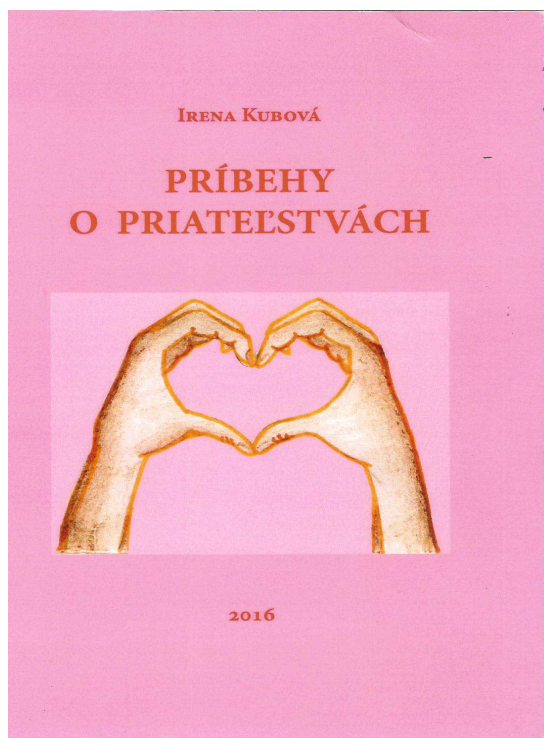


Chlieb - prirovnanie

Štefan Naštický - Števon

Život je ako peceň chleba,
Každodenne je ho treba.
Z pecňa krajec odkrajuješ,
nikdy ich nezatracuješ.
Si nadmieru šťastný,
že tvoj život je kľudný.
Ukrajuješ si z neho, kus po kúštičku,
nikdy nevieš, kedy urobíš nejakú chybičku.
Kúštik po kúštičku odhrýzaš,
až zrazu zistíš, že ho nemáš.
Vážme si oba dary,
nech nás na duši nič nekvári.
Navzájom sa radi majme,
ani najväčšiemu nepriateľovi zle neurobme.
Vždy si česť uchovajme, biednemu
pomocnú ruku podajme.

Človek v šťastí pamät' stráca. *Karolína Světlá*



Knižná tvorba manželov Kubových

Do redakcie som dostala objemnú obálku a v nej som našla milé prekvapenie – knižky manželov Kubových z Trnovca. Členov organizácie Poradensko-rehabilitačného centra sluchovo postihnutých v Skalici. „Príbehy o priateľstvách“ od p. Ireny Kubovej a poéziu „Rok má dvanásť mesiacov“ od p. Dušana Kubu.

Títo plodní autori, aj napriek vysokému veku a ťažkým zdravotným problémom si zaslúžia, aby sa ich tvorba šírila ďalej aj prostredníctvom nášho časopisu a tiež aj internetom, aby aj iní mali pôžitok z ich literárnych diel a poézie.

Ako seniori, tvorivo využívajú svoju starobu. Pán Kuba je nielen sluchovo postihnutý, takmer už nevidí, tak mu výdatne pomáha jeho starostlivá manželka pani Irenka. Ďakujem pani Irenka a pán Dušan za milé prekvapenie.

Čitateľom Trnavského Gongu v letnom čísle poskytneme na oddych časti z týchto pekných diel, ktoré sú zo života, hovoria o priateľstve, ktoré je v týchto časoch dosť vzácne.

Citujem autorku z jej niekoľkých slov úvodom:

Vážení a milí čitatelia,

Staré príslovie hovorí, že dobré priateľstvo je občas lepšie ako rodina. Toto príslovie vyplynulo pravdepodobne zo skúseností našich predkov. Ja to však nebudem komentovať. Ja sa v tejto mojej knižke venujem priateľstvám a to priateľstvám naozaj dobrým a skutočným, overenými vlastnou skúsenosťou.

Priateľstvá bývajú rozličné a vznikajú za rôznych okolností. Tak vznikajú priateľstvá medzi celými národmi a štátmi, ktoré si vymieňajú skúsenosti, medzi dvoma susedmi, ktorí si vzájomne a nezištne pomáhajú, priateľstvá medzi spolupracovníkmi, medzi vojakmi, medzi športovcami, medzi učiteľom a jeho bývalými žiakmi, medzi spolužiakmi, medzi chlapcami a dievčatami, ktoré spravidlo končia svadbou. Priateľstvá však vznikajú aj medzi ľuďmi a niektorými zvieratami.

Moje terajšie príbehy sa zaoberajú niektorými z uvedených i neuvedených v nich. Ale to sa už dozvie sám čitateľ, keď po tejto knižke siahne. Prijemné chvíle pri čítaní príbehov žela autorka.

Belko

Rodina pána Karola Sobotku bývala v rodinnom dome v malom meste na pomerne tichej bočnej ulici. Pani Kamila Sobotková, jeho manželka, pracovala ako predavačka v miestnej drogérii, pán Karol, vyučený vodoinštalatér, pracoval ako majster na druhej strane za riekou Moravou v okresnom meste vo veľkom vodoinštaláčnom závode. Mali dve deti, ktoré už boli dospelé a mali aj svoje miesto v spoločnosti. Syn Jaroslav bol bankovým úradníkom v tunajšej banke, dcéra Jarmila pracovala ako zdravotná sestra v nemocnici v hlavnom meste.

Zo začiatku chodil pán Sobotka do práce vláčikom zvaným Kačena alebo v peknom počasí na bicykli. V určitom úseku po hlavnej ceste mal po ľavej i pravej ruke les, potom most, ktorý pred druhou svetovou vojnou bol krásny a volal sa Masarykov, a bol v meste.

Tento most luž nie je ten predvojnový. Ten vyhodli do vzduchu na sklonku vojny ustupujúci nemeckí vojaci.

Keď už manželka Sobotkovi vydali dcéru a oženili syna, ktorému pomohli aj k družtevnému bytgu, kúpili si auto. Najprv to bol TRABANT, na ktorom pán Sobotka po absolvovaní vodičského oprávnenia začal chodiť do práce. Potom TRABANT predal a koncom roka 1987 si kúpil novú ŠKODU 105. Nato o dva roky prišlo k Nežnej revolúcii a o tri roky sa rozdelilo Československo na dva samostatné štáty a vznikla medzi nimi hranica.

V podniku pána Sobotku chlapi na rozdelenie šomrali a zodpovedným politikom zazlievali zničenie diela, ktorý vybudoval Masaryk so Štefánikom.

Nuž, také boli názory na vzniknutú situáciu v podniku pána Sobotku, kde pracovali aj Slováci, aj Moravia. Ale necháme politiku politikom.

Pani Kamila Sobotková odišla v poslednom roku spoločného štátu do dôchodku. Aj tak si možnosť odchodu predžila o dva roky. Zato pán Karol Sobotka zostal robiť v pôvodnom podniku ešte pol roka po rozdelení spoločného štátu.

Medzitým bolo zrušené železničné spojenie a v autobusoch bola na hranici riadna kontrola. Samozrejme, aj pána Sobotku pri každodennej ceste autom kontrolovali aj cestou tam i cestou späť. Pána Sobotku každodenná kontrola na hranici otravovala a preto začal uvažovať o tom, že si na tých pár rokov do dôchodku nájde prácu doma v meste. A vtedy sa to stalo.

Keď raz išiel popoludní autom z práce a prešiel už aj hraničnou kontrolou, pred ním na ceste utekal biely psík, ktorý poľahoval za sebou zadnú nohu. Keď sa k nemu pán Sobotka blížil, psík prešiel na kraj cesty a zastal sadnúc si. Pán Sobotka ho obišiel a zastal tiež.

Pán Sobotka bol skúsený bývalý poľovník, takže vo zvieratkách sa vyznal a rozumel im. Vystúpil z auta a kráčal ku psíkovi. Keď prišiel k nemu a pozrel sa mu do očí, zbadal v nich bolesť, žalobu i prosbu. Oslovil psíka a usmieval sa na neho:

„Tak čo, kamarát? Sme ranený a bolí nás to, že je to tak?“

Potom sa sklonil k psíkovi a pozrel mu ranenú zadnú nôžku. Zasa k nemu prehovoril:

„Kamarát môj, to chce odborné ošetrenie.“

Vzal psíka na ruky a zanesol ho do auta, kde ho uložil na zadné sedadlo, sadol za volant a poháľal sa domov. Psík nekládom odpor a v jeho očiach bolo vidieť vďaku.

Keď pán Sobotka prišiel domov a zaparkoval auto na dvore, veselo zavolať:

„Kamilka, veziem ti darček.“

Vtedy okrem manželky vyšli na dvor aj dvaja malí šarvanci, synovia syna Jaaroslava, ktorí starých rodičov často navštevovali, lebo vždy ich tam čakalo niečo dobré. Teraz všetci traja čakali, čo pán Karol zo svojho auta vytiahne. Aké bolo ich prekvapenie, keď vyniesol pekného bieleho mladého psíka strednej veľkosti a položil ho na zem.

Psík poslušne zostal ležať, keď najprv pozrel na pána Sobotku a potom skúmavo na ostatných.

Vtedy pán Sobotka na zvedavé pohľady manželky a chlapcov začal vysvetľovať:

„Keď som prešiel hraničnú kontrolu, videl som utekať pred sebou tohto psíka. Poľahoval zadnú labku, je ranený. Nieviem ako prišiel k zraneniu, ale predpokladám, že sa ho chcel nejaký bezcitný majiteľ zbaviť a nechal ho v lese. Bolo mi psíka ľúto, je to ešte mladý psík, zobral som ho, že ho vyliečime. O chvíľu zájdem zverolekárovi.“

Pán Sobotka skončil, ale chlapci sa opýtali:

„Starý otec, ako sa ten psík volá?“

„To neviem, lebo sa mi nepredstavil,“ povedal s úsmevom pán Sobotka.

„Psík je biely. Meno možno ani nemá. Volajme ho Belko,“ navrhli chlapci.

„Dobre,“ súhlasil starý otec pán Sobotka a išiel sa naobedovať.

Chlapci sa venovali psíkovi. Hladili ho a stále mu opakovali, že sa volá Belko. Vraj, aby si to zapamätal. A Belko sa s chlapcami skamarátil. Postavil sa a bolo vidno, že zadnú labku má ranenú.

Potom vyšiel pán Sobotka a odniesol Belka ku zverolekárovi.

Veterinárne stredisko nebolo ďaleko a keď tam pán Sobotka priniesol Belka, službu mal starší známy zverolekár. Spýtal sa, čo sa stalo Belkovi. Pán Sobotka mu všetkom opísal a zverolekár zistil, že Belka niekto kopol, alebo udrel dajakou palicou. Na to Belka ošetril, aj injekciu mu dal a pán Sobotka zaplatil, poďakoval sa za ochotu a pobral sa s Belkom domov.

Vnuci netrpezlivo čakali jeho príchod. Po príchode Belka hladili a starému otcovi sľúbili, že Belka budú chodiť liečiť.

„Dobre, ale v prvom rade ho bude liečiť stará mamička“, poznamenal starý otec.

Chlapci sa pobrali domov, aby mal Belko po ošetrení pokoj. Tak to rozhodol starý otec.

Po ich odchode pán Sobotka sa prihovril manželke peknými slovami: „Kamilka moja, ty máš dobré srdiečko. Ty sa budeš o Belka starať, kým sa mu labka celkom nezahojí. Mám pravdu?“

„Keď si to želáš, Karolko, samozrejme, že budem. A čo bude potom keď vyzdravie?“ odvetila pani Sobotková a súčasne položila aj otázku.

„Čo by bolo potom? Nič. Belka si necháme. Predsa ho nedáme do útulku,“ vysvetlil pán Sobotka.

„Dobre. Aspoň bude strážiť, aby ma nikto neukradol,“ odvetila so smiechom pani Kamila.

Potom pán Sobotka dal na starosť manželka, aby kúpila v meste vodičko pre Belka a išiel mu do kotolne pripraviť dočasné ubytovanie. Pritom si pomyslel, že veď sa teraz nekúri a zopár dní tak vydrží než mu zhotoví domček. Pritom Belko neležal, ale pobehoval aj s chorou labkou za pánom Karolom.

Keď mal Belko pripravené ubytovanie, pustil sa pán Sobotka do hľadania materiálu na stavbu domčka pre Belka.

Na druhý deň sa pán Sobotka vrátil trocha skôr z práce. Vraj bolo na hranici menej áut. Chlapci – vnuci u nich ešte neboli. Pán Sobotka sa naobedoval, manželka mu ukázala nové vodítko na psa a keď sa poinformoval, čo je nové, manželka mu ukázala miestne noviny.

„Čítaj“, povedala a ukázala na rubriku OZNAMY. Pán Sobotka si nasadil okuliare a čítal, že domová správa v meste prijme vedúceho údržbárskej dielne, nástup možný ihneď.

„Mám sa skúsiť prihlásiť, Kamilka?“ spýtal sa pán Sobotka.

„Za pokus to stojí, Karolko“, navrhla pani Kamila.

„Poviem Jarovi, aby mi napísal žiadosť,“, rozhodol sa pán Karol. Potom vyšiel, že ide robiť domček Belkovi.

Belko ho už čakal. Priskackal mu oproti a radostne trochu tichšie zabrechal.

„Idem ti stavať dom, Belko,“ oslovil ho pán Sobotka s úsmevom a pozrel sa mu na zabalenú zadnú chorú labku. Tam bolo vidieť ruky pani Sobotkovej.

„Vidím, Belko, že máš dobrú ošetrovatel'ku,“ zhováral sa ďalej pán Sobotka s Belkom. A ten sa tváril súhlasne, ako keby mu rozumel.

Keď sa pán Sobotka už oháňal kladivom a pílkou, prišli vnuci a po zvitání sa s Belkom chceli starému otcovi pomáhať.

„Starý otec, robíš Belkovi búdu? My ti budeme pomáhať,“ ponúkli sa vnuci.

„Ako ste to povedali? To nebude nijaká búda, ale riadny domček pre Belka,“ ohradil sa pán Sobotka.

Vtedy vyšla pani Sobotková a zavolala vnukov dnu. A pokiaľ sa chlapci na pozvanie starej mamičky občerstvovali, starý otec kombinoval, meral a rezal. Belko sa motal okolo neho, ako keby pozoroval, čo to ten jeho záchranca robí. Možno aj tušil, že to bude čosi pre neho. Po chvíli sa vrátili chlapci a chceli mu pomáhať.

„Teraz mi ešte nemôžete pomáhať, až neskôr. Venujte sa Belkovi a počkajte ma. Pôjdem s vami za vašim oteckom,“ odpovedal im starý otec. Keď myslel, že už pre dnešok stačí, povedal manželke, kam ide, všetci traja odišli k Jaroslavovi. Po bránu ich odprevádzal Belko.

Pán Sobotka išiel k synovi, aby mu napísal žiadosť na domovú správu o prijatie v zmysle uverejneného inzerátu. Keď sa vrátil aj zo žiadosťou, Belko mu utekal oproti. Pán Sobotka ho pohladil a vošiel do domu. Pri večeri poprosil manželku, aby tú žiadosť na druhý deň odovzdala na domovú správu. Potom ešte spolu opatrili Belka a deň bol preč.

Takýchto dní sa opakovalo mnoho, ale s tým rozdielom, že Belko sa uzdravoval, jeho domček bol napokon hotový a vnuci sa tešili na prázdniny.

Potom v jeden deň prišla odpoveď pánovi Sobotkovi z domovej správy, že ho pozývajú na pohovor. Pán Sobotka sa po pohovore priamo dozvedel, že je prijatý a že to dostane aj písomne domov. Stalo sa. Manželia Sobotkovci sa tomu radovali. Pani Kamila sa nezdržala poznámky:

„Aspoň ťa budem mať doma. Veď si sa za tie roky nacistoval dosť.“

Potom už zostalo vybaviť potrebné záležitosti u doterajšieho zamestnávateľa a pán Sobotka mohol nastúpiť do novej roboty so staronovým obsahom.

Smutná bola rozlúčka pána Sobotku s dlhoročnými spolupracovníkmi na pôvodnom pracovisku. Ale o to veselšie bolo prijatie na novom. Prečo by aj nie, keď pána Sobotku poznali ako výborného človeka i odborníka.

Túto zmenu určite privítal i Belko, lebo po jeho dvore prestalo každodenne chodiť auto. A teraz osobitne, keď mal byť hotový jeho domček. A tren bol ozaj hotový, len do neho uviesť pána majiteľa Belka.

Stalo sa tak na začiatku prázdnin. Samozrejme, že nesmeli chýbať vnuci,

Belkov domček bol výstavný výrobok. Pán Sobotka si na jeho zhotovení dal veľmi záležať. Takú búdu pre psa nemal nielen v meste, ale ani široko-ďaleko nik.

Na slávnostnom odovzdaní to nebolo taká jednoduché, ako by sa zdalo. Belko nemal zo začiatku k novému domčeku dôveru a nechcel vojsť dnu. Pán Sobotka musel použiť fintu návnady a konečne sa to podarilo.

„Čo sa nevieš rozhodnúť, Belko? Veď to je odteraz tvoj domček,“ oslovil Belka pán Sobotka. Pritom si však pomyslel že bude treba výcvik.

Vnuci pána Sobotku sa na sídlisku nezabudli chváliť, aký má ich Belko domček. Preto ho chodili obdivovať. A nielen chlapci zo sídliska, ale prišli i kamarátky pani Sobotkovej, ba i priatelia pána Sobotku.

Musím poznamenať, že Belkov domček bol dômyselne robený. Čiastočne zbíjaný, čiastočne zoskrutkovaný, aby sa dal ľahko rozobrať a premiestniť.

Spomínala som, že pán Sobotka bol poľovníkom. Samozrejme, že mal aj poľovníckeho a pre účely poľovania cvičeného psa. Až do nešťastnej príhody, keď strelil kamaráta do nohy. Zaplatil mu síce bolestné, podaroval mu aj svojho poľovníckeho psa, ale po tejto udalosti sa vzdal poľovania a zo spolku vystúpil. Zača sa potom venovať záhrade a ovocným stromom. Ale vráťme sa do súčasnosti.

Hoci mal skúsenosti s výcvikom psa, vedel dokonca napodobniť lesnú zver i niektoré vtáctvo, vo výcviku Belka si akosi neveril, preto zašiel do mestskej knižnice a tu si vypožičal potrebnú literatúru, ktorú si začal po práci pozeráť. A pritom sa venoval Belkovmu výcviku. Musela pri tom byť i manželka a priúčali sa aj malí vnuci.

Nie som odborníčka na metodiku výcviku psa, ja som študovala inú metodiku, preto nech vážený čitateľ moje rozprávanie považuje iba za postrehy odpozorované z výcviku Belka. Musím pochváliť pána Sobotku za veľkú trpezlivosť pri Belkovom výcviku. Žiadne zvyšovanie hlasu, iba nekonečné opakovanie. Mnohokrát chlapani ušli a nevydržali. A výcvik netrval ani deň, ani týždeň, ba málo bol i mesiac. Trpezliví však vydržali a úspech sa napokon dostavil. Najväčšiu radosť ma pán Sobotka. Radosť mala aj pani Sobotková. Jednak preto, že sa manželom zúčastňovala Belkovho výcviku a mala podiel na Belkovom raste a jednak preto, že po počiatočnom váhaní stal sa Belko po manželovi, deťoch a vnukoch jej ďalším miláčikom. Väčšinou ona krmila Belka a preto, že mal bielu sršť, tá musela byť vždy ako čerstvo napadnutý sneh.

Belko túto starostlivosť svojim majiteľom vracal svojou prítulnosťou, vernosťou, strážením a ochranou Sobotkovcov a ich majetku. Keď mu pani Sobotková priniesla potravu a pohladila ho, olízal jej ruku. Akoby jej ju chcel priateľsky pobožkať. Toto sa zo začiatku snažil robiť aj pánovi Sobotkovi, ale ten mu to nedovolil.

Ako Belkovi pribúdalo mesiacov, jeho brechot bol stále ostrejší. Ak sa niekto priblížil k bráne, už sa Belko ostro rozbrechal. Ale postupne bolo možno v jeho brechote rozpoznať odtiene. Radostne brechal na príchod pána Sobotku a jeho manželky, ostražito pri príchode známych ľudí a zúrivo na tých, ktorí mu boli nesympatickí. Priateľom Sobotkovcov dokonca na pokyn pána Sobotku podal aj prednú labku.

Keď prišla jeseň, pán Sobotka mu zateplil domček. Ale pri veľkej zime mal Belko miesto v kotolni. A mali ste vidieť, čo robil Belko, keď napadol sneh, to bolo vyvádzania na snehu. Ale nechali ho vyvádzať. Keď si Belko osvojil mnoho základných i ďalších pokynov až po podávanie labky, pán Sobotka ho zopár ráz na vodítku priviedol i do práce, aby sa s ním pochválil. Vodári a kúrenári, podriadení pána Sobotku, ho zvedavo obdivovali. Komu pán Sobotka dovolil, tomu Belko aj labku podal. Bolo pri tom veľa smiechu. Ale ešte doobeda si pani Sobotková musela pre Belka prísť a odviesť ho domov.

Belko s nimi chodil von veľmi rád. Nedbal by s nimi ísť aj v nedeľu do kostola. Ale chodil s pani Sobotkovou aj do obchodov. Vždy ju poctivo čakal pri dverách.

Na ulici s niektorým so Sobotkovcov si Belko nikoho a nič zvlášť nevšímal a bol mierumilovný, ale doma na cudzích bol ostrý ako britva. Sobotkovci ho začli pri jeho domčeku priväzovať a z bezpečnostných dôvodov pri dverách brány vymenili kľučku za guľu. Belko zo začiatku brechal aj na syna Jaroslava. Vnuci neskôr začali vymýšľať, či by Belko nemohol zvládnuť aj dajaké atrakcie, keď je vraj taký učenlivý. Tak sa stávalo, že ho učil preskakovať latku držiak ju v určitej výške. To sa im veľmi nedarilo. Zato pán Sobotka naučil Belka liezť po strome. Čas bežal ako poháňaný raketovým motorom a prišiel deň, keď pán Sobotka odišiel do dôchodku. Teraz sa mohol Belko aj vnuci pána Sobotku viac tešiť na chvíle s ním. A od začiatku to boli chvíle pestré a zaujímavé.

Aj keď chvíľu trvalo, než sa Belko spriatelil s Jaroslavom a jeho manželkou, predsa ich prijal do rodiny. Ale dcéru z Bratislavy s jej manželom neprijal vôbec. Za to ich malú dcérku hneď pri prvej návšteve. Tá sa k nemu rozbehla, obdivovala ho, hladila a Belko vôbec neprotestoval. Avšak akúsi jej ponuku potravu odmietol. Belko totiž prijal potravu len od Sobotkovcov, syna Jaroslava a dvoch vnukov. To bol výsledok výcviku. Na poštárku, ktorá manželom Sobotkovcom nosila dôchodky, zabrechal, ale dovolil jej vojsť. Horšie to bolo s kominármi, ktorí prichádzali raz do roka. Tí mu boli absolútne nesympatickí. Tí mohli vojsť len na priamy zásah niektorého z manželov a pod ich ochranou.

Po odchode pána Sobotku do dôchodku dostala možnosti via sa premávať aj škodovka jeho majiteľa. Využíval ju síce aj Jaroslav, nez si kúpil zahraničné. Využívali k tomu voľné soboty a pre chlappov prázdniny. A prišiel si na svoje aj Belko. Pri jednoduchých výletoch Belka brávali so sebou. Pre taký prípad museli byť dodržané dopravné predpisy. Belko si ľahko zvykol a bolo vidno, že sa so svojím gazdom vozí rád. Vnuci boli raz zvedaví, ako sa Belko bude chovať na vode. V jedno dopoludnie vyšli k rybníku. Belkovi hodili do rybníka pekne do biela ostrúhanú paličku. Na pokyn „dones“ Belko skočil do vody a v papuľke doniesol paličku. Chlapani sa čudovali a pritom chválili Belka, ako vie plávať.

„Starý otec, kto učil Belka plávať?“ boli zvedaví.

„A vás kto učil plávať?“ spýtal sa pán Sobotka.

„Nás učí plávať otecko,“ odvetili vnuci.

„Na rozdiel od vás Belka nik neučil plávať. On vie plávať od narodenia.“ vysvetlil pán Sobotka.

„To je zaujímavé. My sa učíme plávať a ešte dobre nevieme a Belko sa neučil plávať a on to vie,“ mudrovali chlapci. Potom mu do vody ešte chvíľu hádzali paličku až ich to prestalo zabávať. Keď sa vracali od rybníka, chlapci boli ešte zvedaví.

„Starý otec, aj mačky vedia plávať?“ pýtali sa.

„Mačky plávať nevedia a ani sa nenaučia,“ oznámil pán Sobotka.

„Tie sú hlúpe,“ uzavreli chlapci a boli doma. Aby boli dodržané predpisy pre chov psov, aby mal aj Belko na dvore viac slobody v pohybe, pán Sobotka mu predĺžil retiazku od jeho domčeka a po celej dĺžke dvora natiahol šponovací drôt až po vchod do záhrady, po ktorom sa jeho retiazka mohla pohybovať a s ňou i Belko. Súčasne Belko mal dohľad aj nad záhradou a v prípade potreby mohol gazdu upozorniť na nepozvaných hostí. Raz na jeseň pri dozrievaní ovocia sa tak aj stalo.

V jeden jesenný podvečer sa Belko veľmi rozbrechal pri vchode do záhrady. Keď neprestával brechať, vyšiel pán Sobotka na dvor, aby sa pozrel, čo sa robí. Popošiel k vchodu do záhrady a zistil, že pri zadnej bráne sa radia traja šarvanci a skúmajú, ako sa dostať do záhrady. Vošiel do záhrady a oslovil ich: „Čo chlapci? Zachcelo sa vám ovocia? Ak si vypýtate, dám vám. Ak nie, zmiznite, lebo pustím psa.“

Ale tí nečakali a zmizli. Takto Belko prispel k stráženiu záhrady pred nevolanými návštevníkmi.

Aj keď pán Sobotka bol už na dôchodku, tí občania, ktorí ho poznali, obracali sa na neho s drobnými opravami. A on nezištne rád pomohol. Belko by rád chodil s ním. Lenže to nebolo možné. Preto, keď potreboval pán Sobotka ísť k oprave, vždy, Belka pohľadi a so slovami , aby dobre strážil odchádzal.

Pani Sobotkovej bolo Belka ľúto, keď bol na retiazke a zvykla ho pustiť voľne behať po dvore. Tak tomu bola aj v jeden deň, keď pán Sobotka bol zase preč.

V ten deň niekto zazvonil. Belkovi pustenému z retiazky, pani Sobotková po jeho zabrechaní pokynula, aby sedel a išla sa pozrieť, kto zvonil. Boli to dva mladí muži a ponúkli lacnejší elektrický prúd. Keďže boli neodbytní a chceli vojsť, aby podpísala zmluvu, pani zavolala Belka a ten nekompromisne zasiahol. Tí dvaja boli radi, že im zostali nohavice celé a viackrát sa tam neobjavili. Samozrejme, že Belko dostal potom zaslúženú pochvalu a odmenu.

Čas utekal mľfovými krokmi. Prešlo aj niekoľko jesení a s nimi aj obračiek. Belko aj tu vždy sprevádza v záhrade pána Sobotku. Dokonca nosil v papuľke malý košík a v ňom zopár kusov ovocia. Až prišla osudná jeseň, v ktorej pán Sobotka zle zhodnotil svoje sily.

V to odpoľudnie odišiel do záhrady a Belko ho ako vždy nasledoval. Pán Sobotka vyliezol na slivku. Zle zhodnotil pevnosť konára a pri presune z konára na konár haluz sa zlomila a pán Sobotka zo stromu spadol.

Belko vycítil, že je zle a bežal brechajúc na dvor. Keď vyšla pani Sobotková, ťahal ju do záhrady. Tam zbadala pod slivkou ležať a stonať svojho manžela. Volala rýchlu zdravotnú pomoc. Pána Sobotku odviezli do nemocnice. Pani bežala k synovi a volali aj dcére do Bratislavy. Potom sadli so synom do auta a išli do nemocnice. Ale pánovi Sobotkovi sa už nedalo pomôcť. Belko svojim inštinktom vycítil nešťastie a od smútku zavýjal, až ho museli tíšiť a nakoniec zatvoriť do kotolne.

Na pohrebe bolo veľa ľudí. S rodinou k domu smútku išiel aj Belko. Vnuci ho viedli na vodítku. Takto s nimi Belko prečkal celý obrad. Keď naposledy zahrála hudba, Belko začal vyť. Vnuci s ním museli odísť domov.

Potom Belko prestal prijímať potravu a zakrátko bolo po Belkovi. Hovorilo sa, že mu od smútku puklo jeho zvieracie srdce. Otec Jaroslav vykopal pod tou osudnou slivkou Belkovi akože hrob, jeho synovia uložili Belka do papierovej krabice a tako ho akože pochovali. Potom na to miesto položili kachlicu a k nej zatĺkli do zeme malý drevený kríž. Celá rodina prežívala veľký žiaľ nad stratou pána Sobotku, manžela, otca i starého otca. A chlapci ešte aj nad stratou svojho štvornohého priateľa Belka. Tak sa skončilo jedno veľké priateľstvo človeka a zvieratka.

Múdre slová

Šťastie je bacil , bud'te jeho nositeľom.

Benjamin Franklin

Treba milovať život, aby sme ho mohli žiť, a treba žiť život, aby sme ho mohli milovať

Thornton Wilder

Dobry recept s TG



Kuracie kúsky z horčicou

Čo potrebujeme: 4 kuracie prsia, 2 PL plnotučnej horčice, soľ, olej na vyprážanie.

Marináda: 1 ČL karí korenie, 1 ČL oregano, 2 strúčiky cesnaku, 3 PL oleja a mleté čierne korenie.

Ako na to? : Umyté a osušené mäso nakrájame na malé kúsky. Premiešame s olejom, mletým čiernym korením, oreganom, roztlčeným cesnakom a premiešame. Necháme v chlade odležať aspoň hodinu. Najlepšie cez noc. Vyprážame na panvici v rozpálenom oleji. Až sa mäso

zatiehne, osolíme a ďalej vyprážame za stáleho miešania do mäkka. Až je mäso mäkké, vmiešame horčicu a odstavíme. Podávame s varenými alebo pečenými zemiakmi, prípadne s hranolkami a zeleninovou prílohou.

Žltkové truhličky

Čo potrebujeme: 5 žltkov, 1 celé vajce, 300 g práškového cukru, ½ balíčka vanilkového cukru, šľahačku a kakao na posýpku.

Ako na to? : Najprv žltky a vajcia zmiešame s práškovým cukrom a vanilkovým cukrom približne pol hodiny do hladka. Vzniknutú riedku hmotu plníme do vopred vymastenými formičkami do polovičky objemu. Formičky poukladáme na suchý plech a pečieme vo vyhriatej rúre asi na 150 stupňoch približne 5 minút. Potom znížime teplotu asi na 100 stupňov a truhličky sušíme ešte asi 1 hodinu. Upečené truhličky vyklopíme z formičiek a po vychladnutí ozdobíme šľahačkou a poprášime kakaom prípadne mletou kávou.



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.

*Príjmite 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.*



Krásne životné jubileá oslávil v mesiaci máji a v júni členky Bratislavského spolku nedoslýchavých (BSND) a to: 5.mája **Júlia KRÁLOVÁ**, 75 rokov, 12.júna **Oľga ČERNÁKOVÁ** 70 rokov, **Jolana MÚČKOVÁ** 80 rokov a 20.júna **Zlatica DANKOVÁ** 85 rokov. Členovia a výbor BSND im praje pevné zdravie, šťastie a pohodu v kruhu blízkych aj medzi nami.

Dňa 8. augusta oslávi **Anna HERCEGOVÁ**, pekné životné jubileum 75 rokov. Priatelia, blízki a členovia PRCSP v Trnave jej prajú pevné zdravie, radosť a elán zo života a všetko dobré do ďalších rokov života.

V júli oslávia životné jubileá 65 rokov **Vladimír VARGA** a **Viera FIŤMOVÁ** 70 rokov. Členovia a výbor SUSP v Michalovciach im do ďalších rokov života žejajú pevné zdravie a životnú pohodu.

V júli oslávi krásne životné jubileum 70 rokov **Anna SAVAROVÁ**, pevné zdravie, životný elán a pohodu v kruhu blízkych aj medzi nami prajú členovia a výbor ZO SP Ilava.

V auguste oslávia krásne životné jubileá naši členovia ZO SP Ilava a to 75 rokov **Zdenka DONOVALOVÁ**, 50 rokov **Dušan MAZANIK**, 80 rokov **Helena MUTALOVÁ**, 70 rokov **Anna ŠIŠKOVÁ**, 80 rokov **Anna ŠTEFANCOVÁ** a 60 rokov **Annna DRESTOVÁ**. Prajeme im životný elán, pohodu, radosť a pevné zdravie do ďalších rokov života. Členovia a výbor ZO SP Ilava

V júli oslávi životné jubileum 80 rokov **Anna KEBLOVSKÁ**, členka ZO ZSP Trenčín. Členovia a výbor jej prajú pevné zdravie, spokojnosť do ďalších rokov života.

V auguste oslávia životné jubileá 80 rokov **Marta CICOŇOVÁ** a **Anna OPÁTOVÁ**, 75 rokov **Elen KOLESÍKOVÁ** a 55 rokov **Eva MARKOVÁ**. Do ďalších rokov života im výbor a členovia ZO ZSP v Trenčíne praje všetko dobré, pevné zdravie, radosť, elán a pohodu v kruhu blízkych.

Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých a pre sluchovo postihnutých

Medzinárodný deň sluchu a počutia

/ Viete, že sa každoročne koná 3. marca pod záštitou Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO)?/ Pripomeňme si o čom to je a pre koho je určený tento deň.

Deň je venovaný ľuďom, ktorí trpia poruchami sluchu, stratili dar počutia a tiež téme zdravého sluchu. Jeho poruchám sa totiž dá predchádzať, a to bezpečným počúvaním. Vedeli ste, že milióny tínedžerov a mladých ľudí sú denne vystavené nebezpečenstvu straty sluchu vďaka nesprávnemu používaniu audio zariadení, smartphonov či hluku v nočných baroch?



360 miliónov ľudí ročne

Len na Slovensku sa ročne narodí asi 60-tisíc novorodencov, z nich 60 až 90 trpí veľmi závažnou vrodenu poruchou sluchu. „*Sluch je významný prvok komunikácie medzi ľuďmi. Preventívnymi opatreniami možno dosiahnuť výrazné zníženie výskytu a závažnosti tohto problému. Na celom svete trpí poruchou sluchu vyžadujúcou určitú formu rehabilitácie asi 360 miliónov ľudí. Na Slovensku možno očakávať, že pomoc pri poruche sluchu potrebuje asi 30 000 ľudí. Kým v rozvojovom svete sú podľa WHO problémom najmä infekčné choroby ucha a zabezpečenie dostupnej starostlivosti, v rozvinutom svete je to najmä starostlivosť o vrodené ťažké poruchy sluchu a o poruchy sluchu získané a najmä vekom podmienené, ktoré sú podceňované, ale so starnutím populácie naberajú na dôležitosť,*“ upozorňuje **Prof. MUDr. Milan Profant, CSc. prednosta I. otorinolaryngologickej kliniky LF UK a UNB.**

WHO upozorňuje: Strata sluchu u detí: Konajme hneď, vieme ako!

Práve deti sa stali ústrednou témou WHO na rok 2016. Odborníci upozorňujú, že väčšine z príčin, ktoré vedú k strate sluchu u detí, možno zabrániť preventívnymi opatreniami. V prípade problémov je dôležitá včasná identifikácia a správny lekársky zásah. „*Najviac sú postihnuté deti (vrodené poruchy sluchu, následky infekcií a úrazov) a starší ľudia (vekom podmienené poruchy sluchu). Podľa údajov Európskej federácie nedoslýchavých ľudí a Európskej asociácie výrobcov naslúchacích prístrojov okolo 80 miliónov ľudí (16 % európskej populácie) trpí stratou sluchu (na obr. č. 1 Kamila Balcová, ktorá sa nevzdáva i keď má v živote problémy so sluchom). Na svete žije 360 miliónov ľudí so zhoršeným sluchom (5 % svetovej populácie, z toho je 32 miliónov detí), pričom až 50 % porúch sluchu sa dá predchádzať,*“ poukazuje na varovné čísla riaditeľka WHO na Slovensku **Darina Sedláková**

Kedy môže pomôcť implantát?

„*Kochleárno implantačný systém môže byť účinným riešením pre ľudí s ťažkou až veľmi ťažkou poruchou sluchu. Tento systém pomáha tam, kde načúvacie pomôcky majú len malý alebo žiadny prínos,*“ hovorí **Gerald Schwarzecker, Regional Manager spoločnosti MED-EL.** Najmä u ľudí, ktorí svoj sluch stratili, je implantát často jediná technológia, ktorá im dokáže zvýšiť kvalitu života. Vďaka

dnešnej modernej kódovacej technológii je ich nosenie pohodlné a v niektorých prípadoch je prenesený takmer identicky tomu prirodzenému.

Implantát zmenil Kristínke život



Kristínka (na obr. č.3 v strede rodičov) sa narodila ako počujúce zdravé bábätko, nič nenasvedčovalo tomu, že by mala mať problémy so sluchom. Keď mala okolo pol roka, jej rodičia začali tušiť, že niečo nie je v poriadku, pretože ich dcérka nereagovala na zvuky. Audiometria ukázala, že Kristínka má obojstrannú poruchu sluchu. Rodičia Klamovci sa však nevzdali, sami hľadali možnosti, ako pomôcť svojej dcére. „Zistili sme, že v nemocnici na Antolskej robia kochleárne implantácie. Keď mala Kristínka 3 roky na rozdiel od svojich rovesníkov nerozoznávala zvuky a nevedela ani rozprávať. Operácia nám veľmi zmenila život, hlavne našej dcére,“ hovorí dnes hrdý otec **Ivan Klam**. Šikovná školáčka rýchlo dobehla zameškané a dnes chodí do bežnej základnej školy a rodičia sa hrdia jej výsledkami so samými jednotkami. (Zdroj: Klára Horváthová, Neo; Pripravil: Eugen Michal Nagy)

Strata sluchu u seniorov

Strata sluchu ku ktorej dochádza postupne, ako človek starne je bežná. Asi jedna tretina ľudí vo veku 65 až 75 rokov majú určitý stupeň straty sluchu. U ľudí starších ako 75 rokov je počet ľudí s určitou stratou sluchu takmer polovica.



Lekári sa domnievajú, že dedičnosť a chronická expozícia na hlasné zvuky sú hlavné faktory, ktoré prispievajú k strate sluchu v priebehu času. Ďalšie faktory, ako je nadmerná tvorba ušného mazu, môže dočasne zabrániť vedenie zvukov. Stratú sluchu nemožno zvrátiť, avšak je možné spraviť preventívne opatrenia na jej oddialenie, prípadne na zlepšenie tohto stavu.

Príznaky straty sluchu môžu zahŕňať: Tlmená reč a iné zvuky, Sťaženie pochopenia slová, najmä pre hluk v pozadí, alebo v dave ľudí, Sťaženie porozumenie spoluhrások, Časté motivovanie ostatných ľudí, aby hovorili pomalšie, jasnejšie a hlasnejšie, Potreba zvýšenia hlasitosti televízie alebo rádia, Vyhýbanie sa rozhovorom, Obmedzenie niektorých sociálnych prostredí .

Kedy navštíviť lekára? Ak sťaženie rozhovorov, alebo problém s nadväzovaním sociálnych kontaktov narúša každodenný život človeka je potrebné vyhľadať lekársku pomoc. Sluch sa môže zhoršiť, ak: Človek zistí, že je ťažšie pochopiť, všetko iná osoba hovorí, zvlášť keď sa v pozadí nachádza šum, Zvuky sa zdajú tlmené, Človek musí zvýšiť hlasitosť, pri počúvaní hudby, rádia alebo televízie, Niektoré príčiny straty sluchu súvisia s poškodením vnútorného ucha, nahromadením ušného mazu, infekciou a prasknutým ušným bubienkom.

Ako človek počuje? Keď zvukové vlny dosiahnu štruktúru vo vnútri ucha, kde sa zvukové vlny a vibrácie premieňajú na nervové signály, mozog ich vyhodnocuje ako zvuk. Ucho sa skladá z troch hlavných oblastí: vonkajšie ucho, stredné ucho a vnútorné ucho. Zvukové vlny prechádzajú vonkajším uchom a spôsobujú vibrácie na ušný bubienok. Bubienok a tri malé kostičky stredného ucha - kladivko, nákovka a strmienok zosilňujú vibrácie, zatiaľ čo vibrácie prechádzajú do vnútorného ucha. Vibrácie prechádzajú tekutinou v štruktúre špirálovitého tvaru vo vnútornom uchu (slimák). V slimáku (kochlea) sa nachádzajú nervové bunky a tisíce drobných chĺpkov, ktoré pomáhajú prekladať zvukové vibrácie na elektrické signály, ktoré sú prenášané do mozgu. Vibrácie rôznych zvukov ovplyvňujú tieto drobné chĺpky rôznymi spôsobmi, čo spôsobuje, že nervové bunky posielajú rôzne signály do mozgu. To spôsobuje, ako sa líši jeden zvuk od druhého.

Ako môže dôjsť k strate sluchu? Príčiny straty sluchu: **Poškodenie vnútorného ucha.** Starnutie a dlhodobé pôsobenie hluku môže spôsobiť opotrebenie chĺpkov alebo nervových buniek v slimáku, ktoré vysielajú zvukové signály do mozgu. Keď sa tieto chĺpky alebo nervové bunky poškodia alebo úplne chýbajú, elektrické signály nie sú prenášané tak efektívne, a tak dochádza k strate sluchu. Vyššie posadené tóny sa tým môžu tmiť. To môže spôsobiť ťažkosti pri porozumení zvukov

najmä kvôli šumu, či hluku v pozadí. Dedičnosť môžete spôsobiť, že človek je náchylnejší k týmto zmenám. Tento druh straty sluchu je známy ako percepčná strata sluchu, ktorá je trvalá.

Postupné nahromadenie ušného mazu. Ušný maz môže zablokovať zvukovod a zabrániť vedeniu zvukových vln. Zablokovanie ušným mazom je príčinou straty sluchu u ľudí všetkých vekových kategórií. Tento stav môže byť obnovený odstránením ušného mazu.

Ušné infekcie a abnormálne kostné výrastky alebo nádory. Vo vonkajšom alebo strednom uchu, ktorýkoľvek z nich môže spôsobiť stratu sluchu.

Pretrhnutý ušný bubienok (perforácia bubienka). Hlasné výbuchy hluku, náhle zmeny tlaku, poškodenie bubienka pri čistení ucha, alebo aj infekcia môžu spôsobiť prasknutie bubienka a ovplyvniť tak sluch.

Faktory, ktoré môžu poškodiť alebo viesť až k strate chĺpkov a nervových buniek vo vnútornom uchu:

Starnutie. Expozícia zvukov v priebehu rokov môže poškodiť bunky vnútorného ucha.

Dedičnosť. Genetická výbava môžete spôsobiť vyššiu náchylnosť k poškodeniu sluchu, a to buď od hluku alebo zhoršenie sluchu v dôsledku starnutia.

Hluk na pracovisku. Zamestnanie kde hlasný hluk je pravidelnou súčasťou pracovného prostredia, ako je poľnohospodárstvo, stavebníctvo alebo práca v továrňach, môže viesť k poškodeniu vnútorného ucha.

Rekreačné zvuky. Expozícia výbušných zvukov, ako napríklad hluk strelných zbraní a prúdových motorov, môže spôsobiť okamžitú trvalú stratu sluchu. Ostatné rekreačné činnosti s nebezpečne vysokou hladinou hluku sú napríklad snežné skútre, jazda na motorke alebo počúvanie hlasnej hudby.

Niektoré lieky. Lieky, ako sú antibiotiká gentamycínu a niektoré chemoterapeutické lieky, môžu viesť k poškodeniu vnútorného ucha. Dočasné účinky na sluch, ako zvonenie v ušiach (tinnitus), alebo k strate sluchu môže dôjsť aj pri užití iných liekov.

Niektoré choroby. Choroby a ochorenia, ktoré vedú k vysokej horúčke, ako je meningitída, môžu spôsobiť poškodenie sluchového nervu.

Strata sluchu môže mať významný vplyv na kvalitu života. U starších osôb so stratou sluchu sú často hlásené problémy ako: Depresia, Úzkosť, Často falošný pocit, že ostatní ľudia sú na nich nahnevaní.
(zdroj internet)

Viete, že?

Neznášanlivosť hluku sa nazýva - Fonofóbia



Ide o precitlivosť na zvuky (i tiché) až chorobný strach zo zvukov. Pacientovi jeho okolie dokáže veľmi znepríjemniť život. Preto sa najlepšie cíti doma, kde si môže intenzitu rôznych zvukov sám regulovať. Ulice, dopravné prostriedky, obchody a pod. sa stávajú postupne pre neho neznesiteľným prostredím. Nedokáže sa sústrediť na rozhovor s viacerými osobami alebo, keď je pri rozhovore pustené rádio alebo TV. Neznášanlivosť na svetlo a hluk sprevádzajú tiež záchvaty migrény. Nedostatok horčíku (MG) môže často za neznášanlivosť hluku a tiež má vplyv na: agresivitu, neurózu, bolesti hlavy, sklon ku zvracaniu, hnačky, poruchy myslenia, sklerózu, rannej únavy i po dlhom spánku, nespavosti, „divoké“ sny, nočné potenie, silné búšenie srdca, arytmie často spojená s bolesťami v hrudníku, náhle závrate, strata rovnováhy, tras viečok (zvlášť ľavého viečka), padanie vlasov, lámaniu nechťov, práchniveniu zubov, mravčeniu

končatín, kŕče (hlavne v lýtkach), citlivosť na zmenu počasia, na zimu a vlhkosť, bolesti zubov, ďasna, kĺbov. (*zdroj internet*)

O sluch môžeme prísť aj na diskotéke



Súčasný svet a zvlášť priemyslová výroba prináša ľudskému organizmu okrem prospechu i mnoho škodlivín. Jeden z nich je i hluk, ktorý negatívne ovplyvňuje nie len sluchový aparát, ale pokiaľ sme mu dlhodobo vystavený, i centrálny nervový systém. Zasiahne tak chod celého tela. Na uši môžeme byť opatrnejší výberom vhodného druhu zábavy.

Silný zvuk dokáže i zabíjať

Obyčajný hluk

65 decibelov (dB) - televízor, okno do ulice

70 dB - chrápanie, školská trieda

Silný, ale znesiteľný hluk

80 dB - vysávač, štekot psa

85 dB - električka, trolejbus, zvonenie telefónu

90 dB - hluk vo veľkých supermarketoch a v továrňach

Nebezpečný hluk

95 dB – siréna policajného auta, školská jedáleň

100 dB – diskotéka, kde často sa namerá až 120

110 dB – rockový koncert

120 dB – príliš hlasný wolkmen

Prah bolesti

130 dB – pneumatické kladivo

Hluk sa na poškodzovanie organizmu podieľa rôzne. Z hľadiska prevencie je veľmi dôležité sledovať jeho intenzitu, ktorá sa udáva v decibeloch (dB). Venovať sa ale musíme tiež jeho spektru a dĺžke pôsobenia.

Spektrum hluku v podstate charakterizuje jeho frekvenciu. Hluk môže byť vysokofrekvenčný (napr. kotúčová píla, fréza) alebo hlboko frekvenčná (napr. turbína). Je dôležité vedieť, že omnoho horšie pre sluch sú zvuky vysokofrekvenčné. Tieto údaje by mali poznať nie len zamestnanci na píle či v električnici, ale tiež kutili a drobní remeselníci. Už pri krátko dobom pôsobení hluku v uzavretom priestore, napríklad pri rezaní dreva na kotúčovej píle, môže dôjsť k poškodeniu sluchu a dokonca k okamžitej hluchote. Vždy je omnoho horšie, keď je hluk jedno rázový o vysokej frekvencii - napr. výstrel.

Často dochádza k zániku buniek

Účinok hluku na zmyslové bunky nie je doposiaľ spoľahlivo objasnený. Jeho pôsobením však nakoniec dôjde k narušeniu ich činnosti a k zániku. Najcitlivejší k poškodeniu sú bunky pre vysoké frekvencie, ktoré tiež najskôr zanikajú. Pacient túto situáciu vníma ako zhoršenie schopnosti rozumieť reči. Pri šepote nerozumie vôbec, nepočuje napr. zvonček, pískanie. V bežnej komunikácii však počuje pomerne dobre, to je dané prevahou hlbokých frekvencií v hovore a možnosťou odzverania. Pri akútnom a ťažkom zasiahnutí hlukom dôjde náhle k pocitu zahlušenia, niekedy i k ušným šelestom. Pre stav sluchu je rozhodujúca doba, po ktorú bol človek hluku a jeho charakteru vystavený. Môže byť vratný čiastočne, úplne alebo vôbec. Ak by hluk trval dlhšiu dobu, pacient začne špatne počuť i pri bežnom hovore, pretože poškodenie sa prenieslo až na zmyslové bunky pre hlbšie frekvencie.

Najpresnejší je audiometer

K orientačnému vyšetreniu sa používa sluchová skúška. Na pacienta hovoríme z presne definovanej vzdialenosti, striedame slová pri rôznych frekvenciách a nemocný má po nás slova opakovať. K presnejšiemu vyšetreniu slúži skúška sluchu ladičkami, najpresnejšie potom vyšetrenie pomocou špeciálnych prístrojov - audiometrov. Pacient má na ušiach slúchadla a lekár postupne skúša, ako počuje jednotlivé presne definované tóny. Podľa výsledku tohto vyšetrenia (audiogramu) určí odborník presne charakter poruchy a najvhodnejšiu liečbu.

Liečba je zložitá

Terapia je pomerne zložitá a celkom individuálna.. Obvykle závisí na tom, ako rýchlo sa nemocný obráti na ušného lekára. **Pri akútnej poruche sa má liečenie zahájiť do 48 hodín. Ta, ako ubieha čas, tak sa i účinnosť liečby znižuje.** Väčšina nových liekov je zameraná na zlepšenie výživy a prekrvenie vnútorného ucha. Prípravky môžu byť aplikované ako v tabletkovej, tak i v infúznej forme. Chronické sluchové poruchy už môžu byť len tlmené a situáciu zlepšiť len načúvací prístroj alebo KI.

Najdôležitejšia je prevencia

Ak chceme zabrániť poškodeniu sluchu, tak by sme mali v prvom rade myslieť na prevenciu. Máme veľmi prísne hygienické predpisy, ktoré stačí len dodržiavať. Všetci pracovníci, ktorí sú hluku vystavovaní, majú byť pravidelne kontrolovaní, a pokiaľ sa objavia problémy, je treba prípadne preradiť na inú prácu.

V povolani, kde sú zamestnanci hluku vystavovaný je dokonca povinnosť nosiť ušné chrániče alebo ochranné prilby proti hluku. Úplne inou záležitosťou sú ale návštevy diskoték a rockových koncertov., kde môže dôjsť k nenávratnej poruche sluchu. Je preukázané, že počúvaniu zvuku o sile 90 dB dve hodiny denne môže vážne poškodiť sluch. To sa týka i ľudí, ktorí počúvajú wolkmeny. Počúvajúci si ho púšťajú pekne na hlas, a uspokojuje ich až 120 dB hlasitosť. Dvadsať percent z ľudí, ktorí počúvajú wolkmen pravidelne, trávi so slúchadlami dokonca viac než päť hodín denne. Je vecou každého z nás, ako si budeme sluch chrániť, čomu dáme prednosť, či zvolíme sluch či hluchotu. (MUDr. Vladimír Prokop pracuje na oddelení ORL, Med-point v Praze)

Vedeli ste?

Sluch ženy funguje najlepšie pri ohováraní a klebetení

Podľa vedcov ženy skutočne počujú najlepšie pri ohováraní. Ich mozog má tendenciu diskriminovať určité sluchové informácie na úkor iných. A práve pri ohováraní, sluchový systém funguje na jednotku, pretože sa mozog maximálne sústreď. Inokedy ale taká klebetnica môže vypadať pekne nahluchlo či neprítomne.



Dve tretiny žien na viac samy priznávajú, že pri „klebetení“ nie lenže najlepšie počujú, ale tiež je to jediný čas, kedy pri rozhovore skutočne dávajú pozor. A rovnaký počet žien priznáva, že mnoho krát musí niekto na ne zakričať, aby skutočne vnímali poskytované informácie, za tým čo inokedy, keď počúvajú tajne, fungujú uši dokonale. Ale i medzi mužmi sú klebetníci, len ich je menej. K ohováraniu a záujmu o klebety sa priznáva každý druhý muž. A klebietkam zo života druhých starostlivo načúvajú štyria z desiatich mužov. Výskum uskutočnila spoločnosť Siemens Hearing Instruments.

Pozor na slúchadlá, hlučnú pracovnú prevádzku

Mladí pacienti, ktorí sa na klinike u doktora Watrobského stále často objavujú, majú problémy s počutím kvôli častému a intenzívnemu počúvaniu muziky napr. zo slúchadiel. Ľudia, ktorí v hluku pracujú, musia dbať na ochranu uší: mali by nosiť ušné chrániče či helmy. Trvalé poškodenie sluchu môže spôsobiť náhly a intenzívny hluk, ako je napr. výstrel zo zbrane či vystrelená petarda.

Je tiež dôležité, aby nikto nezabúdala na doliečenie vírových a bakteriálnych vyšetrení, hlavne horných ciest dýchacích. Dôsledkom nedoliečenia môže byť poškodenie sluchu, ktoré sa obvykle lieči liekmi, niekedy je potrebný i chirurgický zákrok.

„ Kto sa po prekonanom ochorení cíti nepohodlne, má ušné šumy, v hluku prestáva rozumieť hovoriacim ľuďom, mal by sa určite obrátiť na ORL špecialistu,“ upozornil Watrobski. Na stav ušného aparátu majú vplyv choroby ako hypertenzia, diabetes alebo zvýšená hladina cholesterolu.

Ošetrovanie vnútorného, stredného i vonkajšieho ucha

Ušný aparát sa skladá z troch hlavných častí: vnútorného stredného a vonkajšieho ucha. Ošetrovanie vnútorného ucha spočíva v bránení sa hluku, stredné ucho sa chráni tak, že sa pri stlačení nosa vytlačí vzduch z ušnej Eustachovej trubice alebo sa prehltajú sliny pri stlačení nosa. Vonkajšie ucho sa samé čistí mazom, ktoré nie je špinou, ale prirodzenou ochrannou substanciou. „Niekomu sa ušného mazu tvorí viac, ale to býva zanedbávaním ušnej hygieny. Pre bežné každodenné čistenie uší stačí teplá voda. Pozor na používanie vatových tyčínok. Tyčinky dráždia mazové žľazy, alebo môže dôjsť k zasunutiu tyčinky hlboko do zvukovodu. Tyčinka môže poškodiť kožu zvukovodu alebo dokonca bubienka. Pacienta to bolí, môže u neho dôjsť ku krvácaniu a zhoršeniu sluchu. Tak je treba navštíviť ORL oddelenie,“ upozornil MUDr. Watrobski.

Za zhoršenie sluchu môžu i nedoliečené choroby

„Hlavnými dôvodmi straty sluchu môže byť fyziologické starnutie ušného aparátu, prekonané choroby, vírusové infekcie, cukrovka, ateroskleróza, lieky poškodzujúce ušný aparát, ale tiež vnútorné činitele, ako je napríklad hluk,“ vymenoval otolaryntolog Michal Watrobski z kliniky Krajmed vo Varšave. Zo začiatku si pacienti so zhoršujúcim sa sluchom ani neuvedomujú, že horšie počujú. „Signály ako zvyšovanie zvuku na televízii, rozhlase, hlasnejšiemu hovoru predznamenávajú problém, ktorý je treba riešiť u lekára – špecialistu.“ varuje Watrobski.

Viete, že?

Ušného špecialistu by mal navštíviť každý človek v takomto intervale:

30 ročný a starší – každých 5 rokov, 40 ročný a starší – každé 4 roky, 50 ročný a starší – každé dva až tri roky. Tí, čo pracujú v hlučnom prostredí by mali absolvovať kontrolu na ORL každý rok.

Pôrodné bolesti pri rozvíjaní sluchu



Hudba je umenie vnímané výhradne sluchom, a ten je preto nepochybne najdôležitejším zmyslom hudobníka. V tom máme všetci jasno. Ale len málokedy sa stretávam so snahou nejako cielene vlastný sluch zlepšovať alebo budovať. Dost' často je to zapríčinené predstavou, že ide o niečo vrodeného a neovplyvniteľného. Nemá zmysel sa opakovať, k tomu som sa rozpísal už vo svojom prvom článku venovanému rytmike. Pokiaľ toto čítate, a plánujete so svojím sluchom niečo urobiť. Poďme na to.

Najprv si vymedzíme pojmy. Absolútny sluch nie je niečo viac než relatívny sluch. To porovnáваме jablká s hruškami. Relatívny sluch stojí na rozpoznávaní vzdialenosti medzi tóny, avšak ľudia s absolútnym sluchom sú schopní rozpoznávať farbu jednotlivých tónov a na základe toho spoznať o ktorý ton ide, bez akéhokoľvek porovnávania.

Prírovnatie absolútneho sluchu k nášmu vnímaniu farieb je ľahké. Poznáme zelenú, poznáme žltú. Vieme ale, ktorá z týchto farieb má väčšiu frekvenciu kmitov? Teoreticky nám človek s perfektným absolútnym sluchom, ale mizerným relatívnym sluchom, po zahraní dvoch tónov hneď povie, že prvý bol E a druhý H. Na to, aby nám povedal, že vzdialenosť medzi nimi je čistá kvinta, však musí počítať. Na druhú stranu, človek bez absolútneho sluchu, zato s vycvičeným relatívnym, nám hneď povie, že ide o čistú kvintu. Bez nástroja alebo porovnávania nám ale nie je schopný povedať od ktorého tónu.

Ďalším rozdielom je, že absolútny sluch môže byť vrodený. Relatívny vôbec. Dôkazom toho už je len to, že rôzne kultúry z rôznych kútov planéty delia oktávu na iné intervaly. Predstava, že sa niekto narodí s citom pre temperované ladenie, je dosť mimo. To nám začne pripadať normálne, pretože ho od malička počujeme takmer všade, kde počujeme hudbu. Teda, **s relatívnym sluchom sa nikdy nikto nenarodil.** Všetci si ho budujeme, a **všetci si sme ho schopní vybudovať.** Pochopiteľne, pre každého to bude inak sťažené. Vrodené dispozície tu určite hrajú rolu.

Ohľadom absolútneho sluchu u nás panuje zakorenené presvedčenie, že sa s ním človek buď narodí alebo má smolu. Poslednou dobou sa však začínajú objavovať i názory, že s vhodným vedením a dostatkom úsilia je vo väčšine ľudí i absolútny sluch vypestovateľ. Na dané téma nepanuje zhoda ani medzi odbornou verejnosťou. Pokiaľ vás teoretická možnosť pestovania absolútneho sluchu zaujíma, máte pred sebou veľa hľadania a zisťovania.. Ako vhodný štart pre zber informácií využite magickú moc googlu a zaklínadlo David L. Burge.

Ako relatívny, tak absolútny sluch má svoje využitie. Domnievam sa však, že **využitie sluchu relatívneho je pre hudobníka prakticky každodenným chlebom, bez ktorého nie je možné existovať.** Absolútny sluch má tiež dosť výhod, ale bez neho naopak mnoho vynikajúcich umelcov žila celý život a tiež to šlo. Vo zvyšku článku sa teda už budem venovať len relatívnemu sluchu. Relatívny sluch je teda schopnosť rozpoznávať intervaly a popripade i akordy. Podstatné je uvedomiť si, že sa to nevzťahuje len na vonkajšie podnety, ale i na zvuky ktoré počujeme vo svojej hlave. I keď si zvuk len predstavíme, s pomocou sluchu sme schopní určiť o aký interval, akord či akordový postup ide, a potom ho na prvý pokus previesť na nástroj. Rovnako tak, chytíme akord, vieme ako bude znieť skôr než ho zahráme. Výhoda je jasná. Človek prevádza svoje hudobné predstavy na nástroj, a tým ostatným umožňuje ho počuť. Skladanie či improvizácia prestáva byť sériou pokusov a omylov alebo aplikáciou zažitých vzorov, ale začína byť čistým zhmotňovaním fantázie. Čo viac si vôbec hudobník môže priať? Vďaka tomu napríklad mohol Smetana skladať i po ohluchnutí. Stratil síce schopnosť vnímať vonkajšie zvukové podnety, ale nestratil svoj vypestovaný relatívny sluch a schopnosť analýzy a zápisu hudby, ktorú počul vo svojej hlave.

Predohra je za nami, ideme na vec. Aj keď relatívny sluch do určitej miery budujeme kdekoľvek počujeme hudbu, a kdekoľvek hráme, existujú i výborné spôsoby ako celý proces výrazne urýchliť. **Cielene sa sluch buduje najčastejšie dvoma rôznymi spôsobmi. Jedna metóda stojí na učení sa vyspievaniu intervalov a rozkladov akordov. Druhá na učení sa hudby podľa sluchu.** Každá má svoje pre a proti, ale vôbec nič nám nebráni kráčať po oboch cestách naraz. Naopak, vzájomne sa dopĺňujú a zjednodušujú.

Vyspievavanie intervalov je metóda, ktoré sa aplikuje na mnohých hudobne zameraných univerzít. Domnievam sa, že k cieľu vedie najrýchlejšie a najpriamejšie. Spev je najzákladnejší nástroj zhmotňovania hudobných fantázií. Jednak sa používajú metódy využívajúce známe ľudové pesničky, ktoré začínajú určitým intervalom. Človek si len zapamätá, ktorá začína akým. Druhá z variant je naopak o tom, že sa človek učí rovno vyspievať konkrétny interval s jeho názvom na jazyku. Vlastne sa tak človek po jednom učí intervaly a následne rozklady akordov. Podstata tkvie v tom, že si človek v hlave dostatočne iste spojí určitý zvuk s jeho teoretickým názvom. V momente, kedy človek taký zvuk počuje v hlave, hneď sa mu rozsvieti žiarovka s nápisom "malá tercie" či napríklad "dominantný septakord". Rovnako tak je výborný nápad učiť sa čisto vyspievať jednotlivé stupnice či ich módy. Človek si potom omnoho lepšie uvedomí ich špecifický zvuk a bude lepšie schopný posúdiť kam sa hodí a kam nie. To, že človek spievať nevie, nie je prekážkou. Počas takéhoto rozvíjania sluchu sa to do určitej miery omylom rovnako naučí.

Druhá metóda je skôr životný postoj než metóda v pravom slova zmysle. Používajte uši čo najviac. Viac než je nutné. Učte sa všetky skladby podľa sluchu. I pokiaľ sa teraz nepotrebujete žiadnu učiť, rovnako si niečo vypočujete. Zo začiatku to bude pre dosť ľudí zložité, akordy budú skoro nemožné na zachytenie a i melódie vám možno dajú zabrať (to spravidla neplatí u ľudí, ktorí v detstve nútili rodičia na niečom hrať). Základom je nevzdávať sa a skúšať to. Skúšajte nájsť na gitare seriálové znelky, vianočné koledy a čokoľvek, čo počujete. Trávte tým aktívne čas. Snáď s výnimkou technických cvičení, kde záleží na prstoklade prestaňte používať taby. Zaradte do svojho cvičenia vypočuté skladby. Venujte mu dostatok času. Nezlepší sa vám len sluch, ale omnoho ľahšie hudbu pochopíte. Konečne si všimnete, ktoré tóny sú v melódii nosné a dôležité a ktoré naopak zameniteľné.

Nebudujete si sluch síce tak priamočiaro a rýchlo ako pri vyspievavaní intervalov, viac menej naučíte sa toho mnoho o hudbe.

Na druhej strane, je možné sa stretnúť s množstvom programov, či webových **aplikácií na cvičenie sluchu**. Prakticky všetky stoja na princípe "zahrám interval, ty klikneš na odpoveď a ja ti poviem či to bolo dobré". Dôvody ich popularity sú podľa mňa dva. Jednak sú jednoduché na programovanie a po druhé nám ukazujú našu úspešnosť v číslach (podobný psychologický efekt ako zdvíhanie rýchlosti na metronóme, len pre iný druh ľudí). Bohužiaľ, nepovažujem ich ako nástroj, ktorý je sám o sebe spôsobilý vybudovať niekomu sluch. Skôr ako overenie, či sa dotyčný už zlepšil. Omnoho vhodnejšie, než si sadnúť a začať tipovať, čo je napr. kvartou a čo kvintou, je skôr posadiť sa s nástrojom a pokúsiť sa vnímať, ako dané intervaly znejú. Je potrebné sa najprv učiť až potom testovať. Tieto programy fázy učenia preskakujú. Tým nechcem povedať, že by boli úplne k ničomu. Ako doplnok k vyššie uvedeným metódam mi nepripadajú vôbec zlé. Samy o sebe vám ale sluch nevypestujú.

K budovaniu relatívneho sluchu bohužiaľ neexistuje žiadna skratka v duchu "robte desať minút denne toto takto a bude to OK". Je to dlhodobý a únavný proces. Nie je to forma odpočinku. I ucho sa dokáže unaviť, a to veľmi rýchlo, pokiaľ nie je trénované. Zároveň ale platí, že **pre kohokoľvek, kto to s hudbou myslí aspoň trochu vážne, je pestovanie sluchu absolútnou nutnosťou**. Ak sa chceme so sluchom niekom posunúť, začnete hneď a urobte si z toho dennú rutinu. A hlavne nezúfajte. Cvičenie sluchu je činnosť, pri ktorej budete často na práškoch a ani pocit, že to jednoducho nejde, nebýva zas takou vzácnosťou. To k prvým krôčikom v tejto oblasti patrí v väčšiny ľudí. U tých čo vytrvali sa to ale nakoniec vždy poddalo.

Riešenie možností sluchovo postihnutých ako v núdzovej situácii privolať políciu, pomoc *Námet predkladá: PharmDr. Pavol Beňo, CSc.*

V súčasnosti sluchovo postihnutým ľuďom v Slovenskej republike stále chýba možnosť obrátiť sa v núdzovej situácii na políciu inak ako prostredníctvom hovoreného telefonátu, kedy si väčšina sluchovo postihnutých bez pomoci počujúcej osoby nedokáže samostatne účinne pomôcť.

V zahraničí fungovali respektíve fungujú niektoré projekty (do ktorých sa postihnutí užívatelia vopred zaregistrujú), ktoré umožňovali či umožňujú občanom so sluchovým postihnutím zaslanie SMS správy aj na núdzové čísla, teda možnosť informovať políciu, privolať pomoc v prípade nehody a pod. aj prostredníctvom zaslania SMS. 16.03.2016 rozposlali zástupcovia SP na ministerstve hromadným mailom materiál Národný program rozvoja životných podmienok osôb so zdravotným postihnutím na roky 2014 – 2020 aktualizovaný pre rok 2016 a nasledujúce. na pripomienkovanie, v ktorom je časť týkajúca prístupu NP k núdzovému volaniu.

Na základe podnetu Asociácie organizácií sluchovo postihnutých v SR sa uskutočnili 3 stretnutia k problematike zlepšenia prístupu tiesňových služieb z hľadiska nepočujúcich s poukázaním na problémy súčasného života osôb so sluchovým postihnutím.

V oblasti toku informácií v súčasnosti **existuje komunikačná a informačná bariéra, kedy v prípade ohrozenia života, zdravia, majetku alebo životného prostredia nie sú osoby so sluchovým postihnutím adekvátne varované**. V problematike kontaktovania čísiel tiesňových volaní, konkrétne jednotného európskeho čísla tiesňového volania 112, sa ako najperspektívnejšou možnosťou javí zostavenie databázy sluchovo postihnutých osôb podľa evidencie zoznamu držiteľov preukazov ŤZP, ktorú vedie MPSVR SR. Táto by sa aplikovala do systému podpory riadenia a spracovania informácií. Telefóny týchto osôb by vysielali špecifický signál a mali by špecifický vyzváňací tón, pomocou ktorého by operátor čísla tiesňového volania 112 vedel, že volajúca sluchovo postihnutá osoba je v tiesni a na základe lokalizácie (Geografický informačný systém) by vedel vyslať sily a prostriedky.

Na základe uvedených skutočností MV SR mení časový harmonogram s dobou trvania do roku 2018. Vyrozumievanie formou SMS nie je zatiaľ dostatočne vhodnou formou, keďže SMS nie sú stanovené ako nástroj tiesňovej komunikácie a telekomunikační operátori nie sú viazaní okamžitým doručením správy pre prijímateľa. Zlepšenie situácie v možnosti privolať políciu v prípade núdze, t.j. napadnutia na ulici považujem za naliehavé aj na základe vlastných skúseností, že od

nezúčastneného okolia sluchovo postihnutí ťažko môžu očakávať (malá pravdepodobnosť), že by boli v prípade núdze (napr. napadnutie) ochotní pohotovo privolať políciu na pomoc. Polícia často nie je ochotná riešiť takéto prípady.

Opis vlastnej skúsenosti V nedeľu 28.2. 2016 po večernej sv. omši (začiatok o 19-tej hod.) vo farskom kostole Blumentál sv. omši so začiatkom o 19:00 hod. som bol na zástavke MHD napadnutý falošným žobrákom, ktorému sa málili drobné. Bol večer, nerozumel som čo hovorí, pretože večer nebolo dobre vidieť na pery úst. Držal však v ruke drobné, ktoré potom pohrdavo hodil na zem smerom ku mne. Domyslel som, že ide o „žobraka“, ktorý vedome a zámerne zneužíva cítenie veriacich, pričom sa mu drobné málili a dal to tak najavo. Predtým som sa s podobným správaním nestretol, aj keď som príležitostne dával drobné iným. Povedal som mu, že zneužíva veriacich, nezaslúži si, aby mu dávali. Následne na mňa prvý zaútočil, v ruke mal plastovú fľašu a tou ma udrel po pravej strane tváre pri oku. Keďže bol večer okolo 20-tej hod., nezbadať som hneď, že mi spôsobil škrabnutie, ktoré neskôr krvácalo, to som si všimol až doma. Spočiatku som zachoval rozvahu. Potom ma však ešte polial vodou z otvorenej fľaše (mal so sebou ruksak). Keďže sme boli blízko seba zaprel som sa do neho a zhodil ho na zem (chodník za zástavkou) a podišiel obďaleč. Keď vstal, pokúsil sa ma zastrašiť tým, že sa akoby rozbehol smerom ku mne. Zaujal som bojový postoj a vykročil smerom proti nemu. Pravdepodobne odhadol, že by to nemal ľahké, zastavil sa, otočil bokom a sklonil hlavu. Zastavil som teda pred ním. Keď som sa od neho znovu trochu vzdialil, nadávajúc hodil smerom ku mne poloprázdnu načatú plastovú fľašu s vodou. To som uhol, takže ma nezasiahol. Keď som pozeral, či nejde nejaká električka, využil, že som ho ako nepočujúci nemohol počuť, prebehol okolo mňa a v behu nastúpil do prichádzajúceho autobusu č. 39 a odišiel.

Krvácajúce zranenie pri oku som zbadal až doma. Hojilo sa viac ako cca 2 týždne, ešte neskôr bolo viditeľné hojenie, ktoré vybledlo len postupne po mesiaci. Toto zranenie mi môžu dosvedčiť nezávisle od seba dvaja kolegovia - lekári, jeden zo školy a jeden s ktorými spolupracujem v rámci vedecko-pracovných aktivít. Neskôr, v nedeľu 17.apríla, kedy som potreboval cestovať a išiel na skorú rannú omšu o 7:30. Keď som prichádzal, ešte nebol pri vo vchode, ale keď sv. omša skončila, čakal tam a žobral. Pri žobraní máva kapucňu na hlave a trochu sklonenú hlavu, zrejme so zámerom sťažiť identifikáciu. Ako náhle ma zbadal, vybehol veľmi rýchlo, ako celkom zdravý človek vonku pred kovovú bránu pred kostolom, vytiahol mobilný telefón a začal fotografovať (či filmovať?). Išlo o hrubý zásah do súkromia. Napadlo ma vrátiť sa do sakristie a požiadať miništranta, ktorý tam bol, že by išiel so mnou za ním. Bol ochotný, išiel so mnou ku hlavnej bráne, kde sa tento falošný „žobrák“ zvykne zdržovať, ale už tam nebol. Z toho, ako rýchlo vybehol pred bránu, bolo jasne viditeľné, že nešlo o žiadneho zdravotne postihnutého, ale zdravého človeka. Z toho, že mal pri sebe moderný mobil (zelená farba), bolo zrejme, že nejde o žiadneho chudobného človeka odkázaného na žobranie. To, že fotografoval či filmoval na ulici cudziu osobu bez jej súhlasu, sa dá považovať za hrubé narušenie práva na súkromie. Je jasné, že také snímky (zábery) sa nedajú použiť ako dôkazový materiál a môžu mu slúžiť jedine pre účely pomsty, kedy by mohol na dotýčného privolať v skrytosti kumpánov s cieľom ho napadnúť, pričom on sám by tam nemusel byť prítomný. Následne sa nám podarilo narýchlo vyfotografovať jeho, ako stojí pri vchode do Blumentálu.

V stredu 20.apríla v čase úradných hodín pre verejnosť sme boli s manželkou na farskom úrade Blumentál. V rozhovore povedal službukonajúci mladý pán farár, že už predtým vyzývali veriacich, aby im nedávali peniaze, že mali prípad, kedy tam žobráci (či bezdomovci) napadli tehotnú ženu. Napriek tomu, napriek výzvam, sú stále takí, čo im dávajú. Ukázali sme mu fotografiu, pravdepodobne vedel o ňom z videnia. Odporúčal nechodiť do Blumentálu. Potom sme boli ešte na polícii na Sasinkovej ulici (zapísané aj v zošite na vrátnici). Tam to neprevzali s odôvodnením, že som mal prísť už po napadnutí vo februári. Že oni majú svoje postupy, ktorých sa musia pridržať. Že o tých žobrákoch vedia, ale nemajú dôkazy. Obmedzili sa na radu nenavštevovať bohoslužby v Blumentále.

Ako by za súčasného stavu mohol sluchovo postihnutý účinne privolať políciu zaslaním núdzového signálu v prípade podobného napadnutia? Je zrejme, že falošný žobrák môže získať snímky iba zneužitím iba na trestný čin – teda pomstu. Na polícii (Sasinkova ulica) to predsa vedeli, napriek tomu sa obmedzili iba na všeobecné rady tam nechodiť. Je známe, že Blumentálska ulica vedľa kostola Blumentál patrí v príslušnej mestskej časti k tým s najvyššou kriminalitou. Uvedená skúsenosť svedčí o potrebe riešiť vytvorenie možnosti, aby aj sluchovo postihnutí, ktorí sami nemôžu telefonovať, mali možnosť v prípade núdze privolať políciu. Podobné snahy vyvíjali zástupcovia sluchovo postihnutých už v minulých rokoch.

Múdre slová : Úsmev stojí menej ako elektrina a dáva viac svetla.

Archibald Joseph Cronin

Oddychové čítanie

Električka

„Dobrý deň, povedal, „ale nemám drobné.“ Dražala som stokorunáčku ako zvädnutý zelený lupienok a nemohla som si spomenúť na nič inšie, než že by som mala narovnať pravý horný roh bankovky. Ale načo vlastne, keď o chvíľu zmení majiteľa. Tak sme vystúpili. „Idem do Lucrny,“ povedala som a on prikývol, že súhlasí. Kráčali sme cez Václavské námestie, ja vpredu, on pol kroka za mnou, dvaja neznámi ľudia, ktorí ešte pre piatimi minútami nemali nič spoločné a o ďalších desať minút už zase nič spoločné mať nebudú. Mrmlala som čosi o chvate a o zámene kabeliek, čo sa mu zdalo iste banálne, on hovoril o škodlivosti náhlenia a o nebezpečenstve srdcových infarktov. Ale hlas mal tvrdý, takmer jasavý. Vlastne bola škoda každého slova. Situácia bola jasná. Poloprázdna električka, dvaja cestujúci majú električky, jeden máva pokrkvanejším cestovným lístkom. Platným. Ja nemám nič. Len tú vymenenú kabelku, do ktorej som hodila stovku, zopár drobných, vreckovku, okuliare a občiansky preukaz. Na poslednú chvíľku ešte vstupenku na koncert. Nemám cestovný lístok, ani elektricenku, nič. Situácia ako z Fausta. Niet úniku. Pokúsila som sa iba prehovoriť osud. Keď sa to dobre skončí, len čo prídem domov, roztrhnem jeden nový cestovný lístok napoly. Ale osu obeť neprijal. Prišiel revízor.

Hádám sa prebudím, alebo sa niečo také stane, že tá trápna situácia bude preč. Došli sme k bufetu. Pani pokladnička mala iba jedinú päťdesiatkorunáčku, ale rozmeniť neodmietla. Pochopiteľne. V skutočnosti predsa pokladničky v takej chvíli hovorievajú „žiaľ, nemáme.“

Vzala som päťdesiat korún a drobné, spýtala sa mladého muža, čo chce radšej. Povedal, že je mu to jedno. Dala som mu bankovku, on mi podal sivomodrý bloček s nápisom : príplatok pre cestujúcich – predplatiteľov. Tak je to predsa len z Fausta, povedala som si so zadost'uchinením. Vedia o mne všetko. Rarážujú s tým, že som zabudlivý predplatiteľ. Kalkulujú s tým – na rozdiel odo mňa. Pre mňa to znamená do konca mesiaca nijaký pomaranč, nijaké jabĺčko. Komu na tom môže tak strašne záležať? Jedine Mefistovi. Je bez akéhokoľvek ľudského hnutia, ľahko môže byť zásadový, nekompromisný a neústupný. Nijaké také to ľudské „pozrite slečna, tak pre dnešok to zotrime, ale nabudúce sa radšej pozrite dva razy.“ Kam by peklo prišlo.

Lenže ja mu dušu neupíšem. Nepadnem na kolená. To radšej schudnem, ale zaplatím. Ostatne, hneď ma to mohlo napadnúť, že mám do činenia s nečestnými silami. To šero, pusto, prázdne ulice. V električke ani živej duše, ktorá by prijala moju korunu, obchody zavreté, namiesto automatov vydávajúcich cestovné lístky šedivé kúty. Existujú podniky, kde berú zálohy. Zabudol si si peniaze, prídeš inokedy, zaplatíš. Ale nepoznajú Fausta. Zajtra by som tú zabudnutú legitímáciu mohla priniesť. Lenže kam, preboha! Až medzi davom šatní ma napadlo, že ani neviem, či bol brčkavý, či aký háv dnes na seba vzal. Po celý ten čas akoby mi niečo bránilo zdvihnúť oči k jeho tvári. Alebo to bol stud?

Až keď som sa vracala v noci pešo domov, zistila som, že mám električku vo vrecku plášťa. Voňala sírou. *Věra Trochová*

Veselý vtíp

Žiarlivá manželka každý deň kontroluje mužove šaty a keď nájde cudzí vlas, robí škandál. Istého dňa nenašla ani jediný. Vybuchla.

- To si už tak hlboko klesol, že nepohrdaš ani holohlavými ženami?

Múdry výrok

Človek, ktorý sa nikdy a nikde nebojí otvorene napísať, čo si o veci myslí, sa volá anonym.

Číslo TG Júl-August 2016 spracovala Katarína Brázdovičová