

INAK OBDARENÍ

číslo 9/2016, ročník III

škola volá...



aj tak sa to dá...

ľahko a bezpečne



PLOŠINA, SCHODOLEZ, STROPNÝ ZDVIHÁK?

Využite naše
**bezplatné zameranie,
poradenstvo**
a získajte najlepšie zariadenie
na mieru pre vás!

PRIDAJTE SA K NÁM!



Stropný zdvihák



Schodisková sedačka



Zvislá plošina bez ohradenia



Vnútrošná šikmá plošina do zákrut



Zvislá kabínová plošina bez ohradenia



Schodolez Sherpa N 902 s vozíkom

ZAVOLAJTE

bezplatné číslo **0800 105 707**

ZÍSKAJTE Vaše **registračné číslo**

VYUŽÍVAJTE výhody Klubu SPIG

Členstvom v Klube SPIG získavate mnohé výhody:

- šekovú knižku (výhody, zľavy, benefity)
- pomoc s doplatkom do 10% z ceny pomôcky
- pomoc s vybavením štátneho príspevku (až do 95% ceny)
- bonusy a benefity pri kúpe pomôcok a zariadení
- bezplatný mesačník Inak obdarení
- bezplatné členstvo v občianskom združení Inak obdarení
- účasť na zlosovaniach a mnoho iných výhod

Editoriál

Aj na začiatku školského roka sme tu s vami. Znovu sme pripravili zaujímavé články, príbehy a informácie. Želáme Vám pri čítaní nášho časopisu pohodovú atmosféru a úsmev na tvári.

Náš časopis a informačný portál INAK OBDARENÍ sú tu BEZPLATNE pre Vás. Časopis si môžete dať poslať poštou, dajte nám vedieť na našej **bezplatnej telefonickej linke SPIG s.r.o. 0800 105 707**.

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať na ÚPSVaR, v lekárnach, v zdravotných strediskách či úradoch. Tiež ich posielame rôznym združeniam. Naša spoločnosť SPIG s.r.o. v tom vidí lepší zmysel, ako rozdávať reklamné predmety.

Myslíme si, že nielen chlebom je človek živý a chceli by sme sa prezentovať s touto našou ideou. My vám nechceme len niečo predať, my chceme, aby sa vám žilo o niečo lepšie. Aspoň informovaním, AKO SA TO DÁ dosiahnuť, aké sú cesty a možnosti k lepšiemu zvládnutiu denného života - o to sa snažíme.

Nájdete v ňom články o pomoci pre Inak obdarených, napríklad ako si vybaviť pomôcky pre imobilných pacientov, predstavujeme rôzne organizácie, školy, ktoré sa venujú inak obdareným a veľa iných zaujímavých tém.

Ďakujeme Vám za Váš záujem a tešíme sa, ak sme Vám aspoň trochu pomohli...

MP

INAK OBDARENÍ

číslo 8 vychádza v septembri 2016, ročník III, mesačník

Šéfredaktorka:

Monika Ponická, tel.: 0903 - 221 795, e-mail: ponicka@spig.sk

Redakčná rada:

Iveta Burianeková, tel.: 0903 - 534 767
e-mail: inakobdareni@gmail.com, www.inakobdareni.sk
Mária Helexová, e-mail: helexova@gmail.com
Ľudmila Gričová, e-mail: csz@csz.sk, www.csz.sk

Grafická úprava:

Ing. Katarína Gibalová, e-mail: gibalova@nekst.sk

Jazyková úprava: Dominika Matáková

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.



Sídlo spoločnosti: Tulsá 9227/2, 960 01 Zvolen, IČO: 36030058
tel./fax: +421 / 45 / 5330 300, bezplatná linka 0800 105 707

www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

Tlač: DALI-BB, s.r.o., Banská Bystrica

Obsah



Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
Stavba bez bariér - Okná a balkóny	2

Terapie

Oxygenterapia	3
---------------------	---

Skutočný príbeh

Alena Kánová - Nad vozíkom už nepremýšľam	4
---	---

Pomoc pre inak obdarených

Exkurzia v historickej knižnici	6
Tatry bez bariér	7
Na slovíčko pani psychologička - Ako sa rozprávať o rakovine	8
Poradňa - Dentálna hygiena	8
Kde a ako sa môže vybaviť a získať zdravotnícka pomôcka ..	9
Peňažný príspevok na kúpu pomôcky	11
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť? ...	12
Zoznam nadácií.....	13

Autizmus

Akčné poobedné free rodinné stretnutie	14
Dobrovoľníctvo pre rodiny s osobou s autizmom	14

Prírodná - alternatívna liečba

Žíme zdravo s prof. Katarínou Horákovou	
Rakytníkov olej - jedinečná zmes antioxidantných látok	15

Pozitívne myslenie

Paula Somorová - Neplačte, pane!	16
Paula Somorová - Nečakám na žiadne „potom“	16
Zuzana Koščová - Byť pravdivý v každej chvíli	17
Zuzana Koščová - O Láске bez podmienok	17
Monika Jalakšová - Nech je už tak, či onak	18
Iveta Burianeková - Už len krídla jej chýbajú	18
Definitívne ste na vozíčku, keď'	19
Pavel H. Baričák - Môžem sa a s tebou poláskat?	19
Pavel H. Baričák - Oco, máme cibuľu	19

Oznamy, pozvánky, inzercia

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	22
---------------------------------	----

Predstavujeme

Spoločnosť HUMISS spol. s r.o.	23
7 základných princípov Červeného kríža	24

„Chcete sa dozvedieť o možnostiach, ako získať zdvíhacie zariadenie?“

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

„Potrebujete bezplatné zameranie, odskúšanie, aby ste zistili vhodnú pomôcku, jej cenu a spôsob ako ju získať?“

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

- vykoná bezplatné zameranie a vyhotovenie ponuky,
- poradí najvhodnejšie riešenie z hľadiska praktického využitia aj ceny,
- v prípade potreby pomôže s vyplnením žiadosti o finančný príspevok,
- v prípade potreby pomôže pri jednaní s UPSVaR,
- **poradí ako získať zdvíhacie zariadenie bez doplatku,**
- bezplatne pomôže vašim členom vyriešiť Váš problém s bezbariérovosťou.

SPIG s.r.o. ponúka

POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

Tulská 2, 960 01 Zvolen • spig@spig.sk • www.spig.sk

BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707



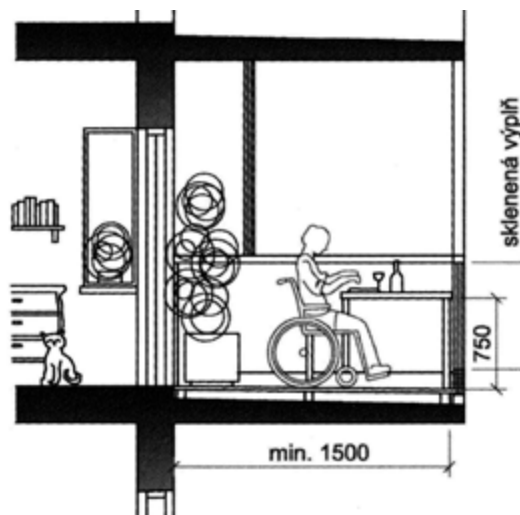
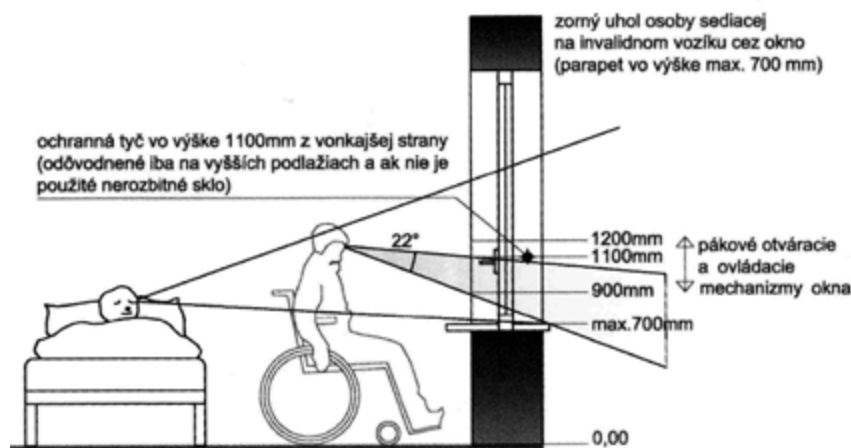
Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

„STAVBA BEZ BARIÉR“ Okná a balkóny

Aký balkón potrebuje vozíčkar? A aké okno? Naše obrázky napovedia





OXYGENOTERAPIA alebo inak kyslíková terapia

je vo svete veľmi zaužívanou terapiou. Ide o inhaláciu kyslíka, pre naše zdravie veľmi dôležitého. Vzduch obsahuje 21% kyslíka, kyslíkové generátory sú schopné produkovať 95% kyslíka. Okysličenie organizmu je jednou z podmienok prežitia. Preto pravidelnou inhaláciou kyslíka s vyšším obsahom ako je vzduch si preventívne chránime zdravie. Dnes je to už bežná rutina pri vážnych ochoreniach onkologických pacientov, mentálne postihnutých, či ľudí po porážke, infarkte, a iných závažných stavoch.

U nás pracujeme okrem iného aj s pacientmi s epilepsiou. Pri každom epileptickom záchvate dochádza k prerušeniu okysličenia mozgu, saturáciu klesá pod 30%, preto je nutné myslieť na dodávku väčšieho množstva kyslíku ako je bežné. Zdravý človek má saturáciu tela kyslíkom 95% a viac.

Kyslík je k životu bezpodmienečne potrebný. I napriek tomu sa ho však nie každému dostáva v dostatočnom množstve a kvalite. Je známy blahodarný, posilňujúci a všestranne zdraviu prospešný účinok čistého kyslíka inhalovaného vo vyšších koncentráciách ako je jeho obsah vo vzduchu. Inhalácia kyslíka je absolútne prírodnou a čistou metódou s preukázanými liečebnými a posilňovacími účinkami bez akýchkoľvek vedľajších účinkov. Je súčasťou ozdravovacích i preventívnych programov v oblasti presadzovania zdravého životného štýlu.

- ➔ Kyslík má liečivé účinky.
- ➔ Kyslík spomaľuje starnutie buniek a starnutie celkovo.
- ➔ Kyslík pomáha pri bolestiach hlavy, migréne.
- ➔ Kyslík dodáva energiu a odstraňuje únavu, podpora chronického únavového syndrómu.
- ➔ Kyslík posilňuje imunitu.
- ➔ Kyslík zlepšuje depresívne stavy, spánok.
- ➔ Kyslík napomáha regenerácii všetkých buniek, čistí krv, reguluje trávenie, zrýchľuje rekonvalescenciu, podporuje krvotvorbu.
- ➔ Kyslík pozitívne ovplyvňuje problémy dýchacieho systému, astmu, alergie či chronickú obštrukčnú poruchu pľúc.
- ➔ Kyslík zvyšuje fyzickú výkonnosť v priemere o 25%. Koncentráciu aj pamäť.
- ➔ Kyslík upokojuje a stabilizuje nervový systém, zlepšuje zrak, pozitívne vplýva na dobrú náladu.
- ➔ Kyslík napomáha srdcovocievny ochoreniam, posilňuje srdcovú činnosť a udržiava cievy v dobrej kondícii.

Prečo je kyslík pre naše zdravie dôležitý?

Kyslík obrovskou mierou napomáha pri onkologických ochoreniach. O čom svedčí aj fakt: srdce, ako jediný orgán zásobovaný kyslíkom priamo, nikdy rakovinové bunky neohrozili!

Kontakt: MVDr. Niké Mozsnyák, 0911 897 377, nike.mozsnyak@gmail.com



Kyslíkový koncentrátor máme doma

Ležiaci pacienti bývajú náchylnejší na infekty dýchacích ciest, a keďže kyslíková terapia je veľmi dobrá na okysličenie mozgu a krvi v tele, kyslík pomáha posilňovať imunitu, je vhodný pri bolestiach hlavy, zlepšuje dýchanie a má veľa ďalších pozitívnych účinkov, preto som sa rozhodla zakúpiť kyslíkový koncentrátor. Používame ho už dva roky. S odstupom času môžem povedať, že naozaj pomáha. Katka je pokojnejšia, uvoľnenejšia a čo ma najviac teší, že vôbec nemá infekty dýchacích ciest a v chrípkovom období ju neprenasleduje žiadna choroba. Aj epileptické záchvaty ustúpili. Pred masážou jej kyslík uvoľní spazmy, a tým pádom je masáž účinnejšia. Kyslíkovú terapiu máme doma kedykoľvek. Rozhodla som sa kúpiť batériový prenosný kyslíkový koncentrator, aby sme ho mohli používať aj v prípade výpadku elektriny ale aj pri cestovaní.

Iveta Burianeková



ALENA KÁNOVÁ - Nad vozíkom už nepremýšľam

Slovenská paraolympijská reprezentantka sa narodila v roku 1980 v Liptovskom Mikuláši. Ako štrnásťročná bola účastníčkou dopravnej nehody, po ktorej zostala pripútaná na vozíček. Viete si predstaviť, že zo dňa na deň sa na vozíku ocitne dievča v puberte? Zlomí ju to a zostane do konca života zatrpknutá a odkázaná na pomoc rodiny? Bude sa ľutovať, izolovať od vonkajšieho sveta a o láske bude navždy len čítať v knihách? V príbehu Aleny Kánovej je všetko inak. Pretože nie okolnosti, ale naše reakcie na ne určujú náš život.

Ako vám lekári po operácii vysvetlili, čo sa vlastne stalo a čo vás čaká?

Bola som naozaj ešte dieťa, vedela som, že musím nejakú dobu ležať v nemocnici, kým sa nevyyliečim. Všetky doktori predsa vedia, čo robia. V štrnástich si, samozrejme, neuvedomujete, že poškodenie miechy znamená vozík. Pred dvadsiatimi rokmi neboli ani diagnostické prístroje na takej úrovni ako dnes. Lekári v Trstenej nemali k dispozícii céťčko, ale len röntgen a ani sami nevedeli, ako sa môj stav bude meniť. Nemohli mi povedať, že budem po zvyšok života definitívne na vozíku. Nechcem sa k tomu veľmi vraci, no podľa toho, ako sa to ďalej vyvíjalo, som rada, že vôbec sedím.

Boli ste vo veku, keď sa už pozeráme na svet vlastnými očami, hľadáme si v ňom miesto a používa sa aj ďalšia vzletná metafora – že sa začíname stavať na vlastné nohy. Ako si na obdobie dospievania spomínate vy?

Ako na obdobie liečenia. Dostala som sa do Národného rehabilitačného centra v Kováčovej, kde som sa stretla s ľuďmi s ešte ťažšími osudmi a v oveľa horšom zdravotnom

stave ako bol môj. Aj to mi veľmi pomohlo, človek je napokon rád, že sú veci tak, ako sú. Na sebaľútosť či temné myšlienky som naozaj nemala veľa času, po roku intenzívnej liečby som sa hneď vrátila do školy a zároveň športovala. Pohyb je pre vozíčkára absolútny základ, cvičiť, rehabilitovať a udržiavať sa vo forme treba stále.

Vynechali ste rok v škole, vrátili sa medzi celkom iných žiakov na strednú a navyše na vozíku. Ako vás prijali?

Nebolo to úplne bezproblémové. Mala som síce na prijímačkách jedny z najlepších výsledkov, no riaditeľ sa obával môjho prijatia. Otec sa ponúkol, že sám prerobí toaletu, aby som ju mohla používať a bude ma nosiť po schodoch, no nepomohlo. Až keď sa v škole zastavil profesor Myrón Malý z Kováčovej a riaditeľovi vysvetlil, že hlavu mám v poriadku, akurát nemôžem chodiť, nechal sa presvedčiť. Nakoniec sám zhodnotil, že každá rarita trvá maximálne tri dni.

Stolný tenis, lyže, curling, cestovanie

Všetky najvzácnejšie medaily, ktoré ste počas svojej doterajšej športovej kariéry pozbierali, ste venovali. Zlatá z paralympiády v Sydney išla vašim rodičom, aténsky bronz ste venovali mestu Ružomberok, striebro z Pekingu Národnému rehabilitačnému centru v Kováčovej a bronz z Londýna putoval pani Eve Sirackej, prezidentke Ligy proti rakovine. Vydražil sa napokon za 10 500 eur, ktoré pomohli onkologickým pacientom. Najmotívnejšie darovanie medaily ste však vraj zažili už na stužkovej.

Málokto zo spolužiakov tušil, že športujem a že sa venujem stolnému tenisu. Väčšina sa to dozvedela, až keď som v roku 1998

priniesla z mojich prvých majstrovstiev sveta v Paríži striebornú medailu a venovala ju ružomberskému gymnáziu a spolužiakom, ktorí ma tak obetavo nosievali po schodoch. Bol to neplánovaný program na stužkovej a väčšina z nás veru plakala.

Mám doma množstvo medailí a ocenení na čestných miestach a veľmi si ich cením, ale tie najvzácnejšie som venovala. Bolo to poďakovanie tým, ktorí mi k ich zisku najviac pomohli a zároveň boli veľkou motiváciou, pre ktorú sa mi oplatilo bojovať. Či už to boli spolužiaci, rodičia, môj osobný tréner Roman Cibulka, tento prejav vďaka im nesporne patrí. Veľakrát sa totiž pozerá iba na výsledky športovcov, ale málokto vidí tím ľudí okolo nich.

Trochu sme predbehli sled udalostí, ale už z počtu vašich darovaných medailí je zrejmé, že medzi paralympionikmi patríte medzi slovenskú stolnotenisovú špičku. Bol pingpong medzi vašimi obľúbenými športovými disciplínami aj pred úrazom?

Ako dieťa som vyskúšala veľa športových krúžkov, medzi nimi aj stolný tenis. Vedela som teda, že sú naň v Ružomberku dobré podmienky a má širokú základňu. Doma sme navyše mali pingpongový stôl, mohli sme hrať, koľko sa nám len chcelo. Keď som bola v Kováčovej, mala som šťastie, že v rovnakej dobe tam trénovali naši reprezentanti Mirko Rybár či Janko Riapoš. Po obede som väčšinou nemala čo robiť, tak som čas trávila pri pingpongovom stole. Vyskúšala som si aj pár iných športov, no ukázalo sa, že mám talent hlavne na stolný tenis. Vtedy som mala jediný cieľ, nominovať sa na majstrovstvá Slovenska.

Reprezentačné povinnosti vás zaviedli do mnohých kútov sveta, no do zahraničia vyrážate aj na dobrodružné cesty. Pri tom veľa ľudí (vrátane samotných vodičárov) je presvedčených, že kto nemôže chodiť, nemôže predsa ani cestovať. Ako to, že vy ste sa vybrali dokonca aj pod Mount Everest?

Držím sa jednoduchšej zásady, že dáko bolo a dáko aj bude. Nezistujem si veľmi vopred, aké sú v danej krajine podmienky pre vodičárov. Veď uvidím, keď tam dorazím. Dnes naozaj nie je problém zohnať dobrú letenku kamkoľvek. Pokiaľ mám čas a dobrú partiu, môžeme ísť kamkoľvek, ale zásadne bez cestovnej agentúry, kde sa všetko len zbytočne predraží. Takže kúpime letenky a ostatné sa rieši na mieste a program prispôbujeme podľa potreby. Osobne mám rada Áziu, sú tam milí ľudia, dobrá strava, pomerne lacno a hlavne širšie dvere na kúpeľniach, čo je pre vodičárov to najpodstatnejšie. Oveľa horšia je situácia v Južnej Amerike, kde aj to, čo by malo byť bezbariérové, také nie je. Cestovaním človek získava všeobecný rozhľad, iný pohľad na svet. Vždy sa mi však potvrdzuje, že na Slovensku je najlepšie a najkrajšie. Málokto si uvedomí, že mať štyri ročné obdobia je úžasné!

S kým podnikáte takéto výpravy?

Je to rôzne. Pokiaľ cestujem s babami, sme viac v kontakte s domorodcami, ktorí mi pomáhajú s presunmi, pokiaľ s mužmi, cítim sa bezpečnejšie. Raz som takto cestovala do Ázie s kamarátom Peťom, s ktorým sme sa dovtedy videli asi päťkrát, a odvtedy sme sa už od seba neodtrhli. Keby nám pred cestou niekto povedal, že sa dáme dohromady, tak ho asi obaja vysmejeme.

Vodičára najlepšie motivuje vodičár

Ako stolná tenistka ste za uplynulých dvadsať rokov pre Slovensko získali celý rad medailí a verím, že k ním pribudnú ešte aj ďalšie. K letnému športu ste si však pridali aj zimný a stali ste sa súčasťou curlingového tímu a to nie sú ani zďaleka všetky vaše aktivity. Vyštudovali ste právo a svoje vedomosti a skúsenosti zúčťujete ako členka športovej komisie

Medzinárodnej stolnotenisovej federácie a aj ako šéfa Paraolympijského motivačného centra v Kováčovej. Ako vznikla myšlienka na jeho založenie?

Túto myšlienku sme s Jankom Riapošom a pánom profesorom Myrónom Malým mali už dávnejšie, no centrum sa otvorilo až v roku 2013. Jeho hlavným poslaním je motivácia a včasné znovuzачlenenie ľudí po úraze opäť do spoločnosti aj pomocou športu, no radiíme im ako aj naďalej viesť plnohodnotný život.

Skúsený personál v Kováčovej vie s pacientmi s najrôznejším postihnutím dlhodobu a systematicky pracovať a pripraviť ich na návrat do bežného života. Nie je však nič dôveryhodnejšie, ako keď čerstvému vodičárovi odovzdá svoje skúsenosti iný vodičár. S čím všetkým sa na Motivačné centrum môžu obrátiť?

Klientom poskytujeme poradenstvo najmä v sociálno-právnej oblasti, vieme poradiť, ako si napríklad vybaviť invalidný dôchodok, o aké peňažné príspevky žiadať, ako si debariérizovať byt, ako nájsť vhodné zamestnanie. Organizujeme športové akcie, besedy, požičiavame kompenzačné pomôcky, pomáhame vyberať vhodný vozík a pripravujeme školu správneho sedenia na ňom. Ku každému klientovi pristupujeme individuálne a dávame rady, ktoré sa na internete len ťažko hľadajú. Odpovedáme na otázky, na aké len ťažko odpovie lekár alebo fyzioterapeut, lebo sú to rady zo života. Predsa len, vodičár vodičárovi v niektorých prípadoch poradí lepšie a vie ho aj lepšie pochopiť – napríklad ako prekonávať prekážky na ceste, ako nakladať vozík do auta, alebo čo s urologickými problémami. Aj ja sama sa učím celý život. Práve teraz, po dvadsiatich rokoch na vozíku, som až v tehotenstve zistila, že neexistujú lepšie nohavice pre vodičárov ako tehotenské. Majú fantastické vysoké sedy, ktoré potrebujeme, keďže stále sedíme.

Ako sa záujemcovia o služby Paralympijského motivačného centra môžu s vami spojiť?

Sídlime priamo v budove Národného rehabilitačného centra v Kováčovej, ale môžu nás kontaktovať aj telefonicky, emailom alebo



cez sociálne siete. S trochou čierneho humoru môžem povedať, že niekde sa stane nehoda, človeka ešte len vezú na operačný stôl, no ja už viem, že mám budúceho kolegu a klienta.

Čierny humor vodičári praktizujú často a radi, veď aj pre nich je s ním život ľahší. Ale asi naň každý dozrieva v inom čase.

Aj na vysporiadanie sa s nehodou alebo úrazom treba dozrieť a aj pri tom môžu byť veľmi nápomocní skúsení vodičári. Ani ja som zo začiatku nebola sebestačná, no pamätám sa, ako mi jeden kamarát priam vynadal: „Spamätaj sa, dievča, veď máš predsa zdravé ruky.“ Bola som na neho vtedy naozaj chvíľu našťvaná, ale naštartovalo ma to. Dnes však viem, že urobil to najlepšie, čo mohol.

Len nedávno sme mali podobný prípad v Kováčovej, keď po nehode priviezli človeka vo veľmi zlom stave, fyzickom aj psychickom. Až po niekoľkých mesiacoch začal pomaly prehodnocovať svoje priority, stále sa však veľmi čuduje, ako všetko zvládam na vozíku. Zvláštne, ja nad vozíkom už vôbec nepremýšľam. Snažím sa žiť každý deň naplno.

Eva Bacigalová

**„Odvaha je spolu s láskou najvzácnejší dar.
Každý z nás zažil prehru, mnoho ráz -
ak ju však prijmem s humorom, poučím sa z nej
a skúsime to inak - potom nájdeme naplnenie.“**

(Rosanne Ambros-Brown)

Exkurzia v historickej knižnici rodu Apponyi v Oponiciach

Ako vodičarka viem, že dostať sa na nejaký výlet alebo vidieť niečo nové je podstatne ťažšie ako pre ľudí bez akéhokoľvek vážnejšieho zdravotného problému. Chcela by som prispieť skúsenosťou a informáciou, že existuje ďalšie nádherné miesto na našom krásnom Slovensku, ktoré sa naozaj oplatí navštíviť.

Prístupová cesta ku kaštieľu je vydláždená drobnejšími kockami, medzi ktorými je, však, aj klasický chodník, takže so sprievodom nie je problém dostať sa tam. Do kaštieľa sú síce schody, ale keď ohlásite, že ste vodičár, prípadne váš príslušník, zamestnanci Vás pustia cez hotelový vchod, ktorý je bezbariérový. Prístup k samotnej knižnici je tiež v pohode – je tam plošina. Všetko sa dá vykomunikovať s veľmi ochotným personálom, ktorý Vás bude navigovať, poradí či pomôže. Nachádza sa tu aj bezbariérová toaleta, takže nemusíte mať obavy. Vstup do knižnice je bezbariérový, pán sprievodca Vám v prípade

potreby otvorí aj druhé kridlo dverí.

Knižnica rodu Apponyi je súčasťou kaštieľa v dedinke medzi Nitrou a Topoľčanmi – Oponiciach. Z historického hľadiska prešla niekoľkými, miestami dosť dramatickými, zmenami, kým sa všetky vzácne knihy a nábytok dostali práve sem. Nájdete tu množstvo kníh, autormi ktorých sú veľikáni ako G. Galilei, M. Kopernik, W. A. Mozart a mnohí iní. Knihy sú rozdelené podľa vedných disciplín v niekoľkých jazykoch. Viac Vám neprezradím, lebo tak zaniateného sprievodcu som už dávno nepočula. Prehliadka je na prízemí a trvá hodinu. Pri odchode nájdete návštevnu knihu, do ktorej môžete napísať svoje dojmy či len sa podpísať. Ja osobne som odtiaľ odchádzala unesená, s neopísateľnými pocitmi a veľmi hrdá na to, že máme takýto nádherný kus histórie práve u nás na Slovensku, a navyše v malej, pomaly nepoznanej dedinke Oponice. Som rada, že som takéto niečo mohla vidieť. Určite odporúčam. Na svoje si



prídu všetci, ktorí majú radi, knihy, históriu či len túžia po novom zážitku. Ten, ktorý si odnesiete z návštevy tejto historickej knižnice, Vás nenechá chladnými.

Bližšie informácie nájdete na <http://www.chateauapponyi.sk/kastiel-chateau-oponice/historicka-kniznica>

Dominika Matáková



Úsmev spraví každému lepší deň

Volám sa **Anna Bočkajová** bývam v dedine spolu s rodičmi v rodinnom dome. Som veľmi rada, že bývam práve v dome, kde si vonku na terase môžem dať na čerstvom vzduchu kávu alebo vychutnať obed, grilovať s najbližšími.

Odkedy si na vozíčku?

Na vozíku som 5 rokov, ale už rok predtým som prestavala chodiť. Najprv sa mi podlamovala jedna noha, potom už obe. Keď mi povedali lekári, že nebudem chodiť bolo to veľmi ťažké. Mám dedičnú chorobu, vďaka, ktorej mám skoliozu, na ktorú som bola 8-krát operovaná. Mám cysty na mieche a mimo nej, tie sa nedajú operovať. Tak som na vozíku lebo to tlačí na miechu. Som rada aj tak, aj keď nohy nefungujú ako majú, mám zdravé ruky. Môžem sa na vozíku premiestniť kam potrebujem. Stretávam sa aj s ob-

medzeniami kde sa nedá s vozíkom, no sú aj také miesta kde chodievam rada aj keď je to len na terase. Keďže som už poznala veľa ľudí na vozíku tak mi pomohli, vlastne jeden kamoš. Bol a stále je moja psychická podpora.

Si samostatná, sebestačná? Čo všetko zvládaš robiť?

Mám aj dobrú rodinu ktorá mi pomáha, keď potrebujem no väčšinou sa snažím robiť si všetko sama. Ak sa dobre cítim tak zvládnem aj uvariť obed alebo upiecť koláč. Zbožňujem kotlíkový guláš a kuracie mäso na hocijaký spôsob. Rada robím langoše. Naučila som sa pliesť z papiera tak pletiem košíky, stromčeky, venčeky občas skúšam niečo nové. Tiež skúšam servítkovú techniku v ktorej som začiatník tak aspoň mi ubehne deň skôr. Rada lúštim sudoku a čítam knihy, takže nie je čas na nudu.



Aké knihy rada čítaš?

Najradšej o živote ľudí a Paula Coelhoa.

Ako Ti pomáhajú rehabilitácie?

Chodievam na rehabilitácie do Starej Ľubovne, kde ma vozí oco, keďže nemám vodičský preukaz. Taktiež mi pomáhajú rehabilitácie v Národnom rehabilitačnom centre v Kováčovej, kde som bola 10 krát. Každý pobyt mi niečo dá posunie má v pred. Momentálne spravím pár krokov s malou dopomocou. Aj to je veľký úspech. Rada chodievam aj do posilňovne v našej dedine, kde mi pomáha cvičiť jeden chalan. Teší ma každé maličké zlepšenie.

Čo by si rada odkázala ľuďom s podobným osudom?

Netreba sa vzdávať treba žiť a robiť čo nám dá daný deň, nikdy nevieme čo donesie budúcnosť. Preto budme radi že žijeme, lebo niekedy stačí úsmev a inému to môže veľmi pomôcť povzbudiť ho to. Úsmev spraví každému lepší deň a dobrú náladu.

TATRY

bez bariér

Pokračovanie z augustového čísla

Tatranská Javorina - Podmuráň

Tento výlet je vhodný aj pre menej zdatného vodičára a jeho prípadný sprievod. Nástup na trasu je pri drevenom kostole sv. Anny v maličkých podtatranskej obci Tatranská Javorina. Pri kostole odbočíte doľava a budete sa držať cesty. Tá smeruje priamo do Javorovej doliny.

Turistický chodník sa vinie Javorovou dolinou popri rieke Javorinka. Názov 10km dlhej doliny vystihuje skutočnosť, že v okolitých lesoch mali v minulosti významné zastúpenie práve javory. Lesy niekdajšieho javorinského veľkostatku však značne utrpeli masívnym výrubom pre potreby niekdajších javorinských železiarní a lepenkárne, ako aj výrobou dreveného uhlia. V súčasnosti je v Javorovej doline zastúpenie javorov minimálne, v niektorých lokalitách úplne vymizli.

Po prejení 2,2 kilometrov s prevýšením len 75 m po zhutnenom štrkovom povrchu turistov privíta jedinečná geologická expozícia Vysokých Tatier vo voľnej prírode. V Podmuráni sú vystavené vzorky jednotlivých druhov hornín dotlačených do Tatier ľadovcom. Na skalách sú tabuľky s názvom horniny, popisom jej pôvodu a veku s dodatkom, ktorá časť Tatier je z tej-ktorej horniny vytvarovaná. Malé vzorky každého druhu vystavenej horniny sú zbrúsené tak, aby bola jasne viditeľná jej štruktúra. Súčasťou geologickej expozície v prírode sú aj panely s fotografiami a podrobným popisom samotného zrodu Tatier, spôsobu a časového obdobia vyzdvihovania, ako aj tvarovania najmenších veľhôr do dnešnej podoby.

Začiatok trasy: Tatranská Javorina

Koniec trasy: Horáreň Podmuráň

Dĺžka trasy: 1,9 km

Povrch: zhutnený štrkový

Náročnosť: bez sprievodcu

Lysá Poľana – Bielovodská dolina

Bielovodská dolina dlhá vyše 10 km je najväčšou dolinou Vysokých Tatier. Z východu ju lemuje rázsocha javorinskej Širokej, na západe štátna hranica s Poľskom stúpa



Červený kláštor

júca hrebeňom až po vrchol Rysov. Hlavný hrebeň Vysokých Tatier vytvára v závere doliny mohutný skalný amfiteáter. Popri rieke Biela voda stúpa dolina lesným prostredím na Poľanu pod Vysokou. Otvárajú sa tu výhľady do troch bočných visutých dolín – Svištovej, Kačacej a Českej, zdobených plesami a výraznými vodopádmi (Český vodopád a Hviezdoslavov vodopád).

Dolina dostala svoj názov podľa potoka Biela voda. Jeho dno vystielajú granitové biele okruhiaky. Bielovodská dolina bola už v 18. storočí pastierskym terénom piatich goralských obcí, a preto sa aj v jej názvosloví uplatnili ľudové pojmy z pastierskej terminológie. Platí to aj o dávnejšom názve Podúplazská dolina, ktorý vystihuje alpský charakter doliny so strmými trávnatými svahmi posiatymi skaliskami.

Dolina sa nachádza na poľsko-slovenských hraniciach. Nástup na túru je vzdialený asi 200 metrov od parkoviska. Turistický chodník vstupuje do doliny na hraničnom prechode Lysá Poľana. Potom smeruje popri rieke Bialka, ktorá tvorí štátnu hranicu. Do Poľska sa bez problémov dostanete cez hraničný prechod v Lysej Poľane. Pre bezbariérovú turistiku je upravená len časť doliny.

Začiatok trasy: Lysá Poľana

Koniec trasy: Horáreň v Bielovodskej doline

Dĺžka trasy: 4 km

Povrch: zhutnený štrkový

Náročnosť: so sprievodcom

Prielom Dunajca

Posledná bezbariérová trasa, ktorú v rámci projektu Tatry bez bariér navštívime, paradoxne v Tatrách nie je. Musíme sa presunúť do Pieninského národného parku, kde majú

turisti k dispozícii takmer 40 km značkových chodníkov. Jedným z nich je aj viac ako 8 km dlhý bezbariérový náučný chodník Prielom Dunajca s desiatimi zastaveniami.

Turistický výlet Prielomom Dunajca patrí k najkrajším na Slovensku. Vychádza z Červeného Kláštora až po ústie Lesníckeho potoka a dlho kopíruje pravý breh meandrujúceho Dunajca. Chodník vedie po Pieninskej ceste, ktorá už v 19. storočí spájala Červený Kláštor s poľskými kúpeľmi Szczawnica. Na tomto úseku cesta prechádza cez národnú prírodnú rezerváciu Prielom Dunajca, kde je niekoľko romantických zákutí opradených ľudovými povestami. Na začiatku prielomu sa koryto Dunajca výrazne zužuje. Toto miesto sa nazýva Jánošíkov skok a voda tu pri šírke 10 metrov dosahuje hĺbku až 12 metrov. Pri treťom meandri Dunajca sú na svahu Holice (828 m), skalné veže vysoké 80 metrov. Ich názov Sedem mníchov tiež súvisí s ľudovou povestou. V závere prielomu Pod Osobitou skalou vyviera krasový prameň Storočná voda, ktorý ani v zime nezamrzá. Traduje sa, že kto sa z neho napije, dožije sa sto rokov.

Nevšedný a bohatý prírodný potenciál Pienin využíval človek už v praveku. A hoci tu usídľujúci sa ľud prevažne choval a pásol dobytok alebo v malom ťažil kameň či tehliarsku hlinu, jeho zásahy zanechali na tunajšej prírode len minimálne stopy.

Začiatok trasy: Červený Kláštor

Koniec trasy: Lesnica

Dĺžka trasy: 8 km

Povrch: zhutnený štrkový

Náročnosť: so sprievodcom

Ján Szabó

<http://www.vozickar.sk/projekt-tatry-bez-bariér-ma-osem-tras/>

Aj obyčajná cesta môže byť cieľ.

AKO SA ROZPRÁVAŤ O RAKOVINE?

NA SLOVÍČKO,
PANI PSYCHOLOGIČKA

Všetci poznáme toto slovo. Asi už niet človeka, ktorý by sa nestretol s touto chorobou u známych, blízkych ľudí, príbuzných. Sú medzi nami ľudia, ktorí túto chorobu poznajú, sami ju prežili, liečili sa z nej alebo sa práve liečia. Keď hovorím o ľuďoch, myslím tým aj deti aj dospelých.

Je to téma, o ktorej sa mnohí z nás nechcú rozprávať alebo aj chcú, ale nemá ich kto vy počuť. Vytesňujeme ju zo svojich rozhovorov a bojíme sa o nej hovoriť najmä s ľuďmi, ktorí sú nám najbližší. Bojíme sa vlastných emócií, ale aj emocionálnych reakcií ľudí, ktorých sa ochorenie týka. Ťažké to nemajú len pacienti, ale aj lekári, onkológovia, zdravotnícky personál, ktorí sa dennodenne stretávajú s touto nepríjemnou diagnózou.

Vo svojej praxi sa stretávam s onkologickými pacientmi, viac so ženami ako s mužmi. Ľudia, ktorí sa rozhodnú pre psychologickú pomoc z vlastnej vôle, majú väčšiu šancu zvládnuť toto ochorenie. Prežiť aj s chorobou zaujímavý život až po jeho koniec. V ich živote napriek chorobe nechýba láska. K sebe i k druhým. Ich život má zmysel a oni túžia ostať žiť. Úprimne hovoria o svojich pocitoch a o tom, čo prežívajú v súvislosti s chorobou, o smútku, hneve, úzkosti, beznádeji, o svojich želaniach, o plánoch a tiež o tom, čo by ešte chceli vo svojom živote zažiť, dosiahnuť, nechajú sa poučiť, aktívne spolupracujú pri liečbe.

Sú však aj pacienti, ktorí si neuvedomujú, že na liečbe choroby sa vo veľkej miere podieľa ich myseľ, ich postoje k životu, ich emócie. Často odmietajú psychologickú pomoc. Psychicky sa cítia normálni. Odmietajú rozhovory o tom ako sa skutočne cítia a vyhýbajú sa rozhovorom o chorobe. Uzatvárajú sa pred ľuďmi. Strácajú chuť do života. Podstupujú medicínsku liečbu, ale pasívne. Spoliehajú sa

iba na pomoc lekárov a zdravotníkov. Mnohí sa odovzdávajú pasívne do rúk šarlatánov bez toho, aby vedeli aký dopad to bude mať na ich zdravie. Oni sú voči sebe vedome alebo aj nevedome málo úprimní a tým viac zaťažujú svoj organizmus a jeho imunitný systém. Oslabenie imunity pre priaznivý proces liečby nie je žiadúci jav.

Je nepriaznivé pre ťažko onkologicky chorých ľudí, keď ostávajú osamelí, keď nielen vlastným pričinením o stretnutia s nimi prestanú mať záujem ich známi, priatelia a niekedy aj rodina, najmä u starších ľudí. Záujem o zdieľanie ich životných strastí, ale aj o spoločné zdieľanie príjemných zážitkov s nimi, im dáva pocit dôležitosti a užitočnosti pre životy tých ľudí okolo nich, prináša im kúsok radosti zo života napriek ťažkému ochoreniu. Posilňuje ich sebaúctu.

Sú aj ľudia, ktorí prijímajú chorobu ako príležitosť odísť zo života. Niektorí to aj priznávajú, niektorí si to odnesú ako svoje tajomstvo. Pre blízke okolie aj pre zdravotnícky liečebný tím je často ťažké sa s tým zmieriť. Neostáva nám nič iné, len to rešpektovať.

Chcela by som upozorniť na mnohé odborné štúdie a pozorovania poskytujúce informácie a praktické výsledky v liečbe rakoviny poukazujúce na významný vplyv postojov a očakávaní ľudí s rakovinou. Na vplyv obsahu našej mysle a emócií. A v rámci pomoci pri liečbe choroby je nezastupiteľný otvorený a pravdivý rozhovor o tom ako chorobu pochopiť a ako ju zvládnuť tak, aby sme v živote nestratili kontakt s jeho príjemnými stránkami. Stačí počúvať a podporiť v ľuďoch nádej na uzdravenie.

Pozor na štatistické údaje o prognózach, ktoré nezahŕňajú percentá úspešne vyliečených pacientov. Podporujeme v ľuďoch nádej, aj keby tvorila len jedno percento úspešne

vyliečených z celkového počtu, pretože to jedno percento je tiež reálne. A práve nádej môže podporiť procesy sebaliečenia v ich tele.

MUDr. Bernie S. Siegel, onkochirurg, z New Haven v štáte Connecticut, vo svojej knihe „Love, Medicine and Miracles“, preloženej do češtiny a vydanéj v roku 1994 „Láska, medicína a zázraky“, / Radost, Praha/ napísal: „Naša myseľ a telo spolu komunikujú. Nebojte sa toto vnútorné vedomie využiť zároveň s tým, čo vám ponúka klasická medicína. Veda sa zaoberá vedomím a prichádza na neuveriteľné veci. Môže modlitba pomôcť pri liečení? Môže myslenie pôsobiť na prístroje? Môžu sa baktérie vedome prispôbiť a prežiť v nepriaznivom prostredí? Odpoveď na všetky tieto otázky znie „áno“. Považujem to za niečo úžasného a vidím v tom veľké možnosti pre budúcnosť. To však neznamena, že prestanem byť lekárom. Iba chcem možnosti medicíny rozšíriť aj o možnosť liečenia vlastnými silami. Nabádam pacientov k tomu, aby využívali všetky dostupné prostriedky – seba samých, medicínu a svoje duchovné presvedčenie. Naučte sa vyrovnanosti modlitbou a majte odvahu bojovať a identifikovať sa ako ľudská bytosť. A vyrovnané prijímatej veci, ktoré môžete zmeniť. K rozhodnutiu, ktoré veci môžete prenechať Bohu, potrebujete múdrosť. V situáciách, ktoré nemôžete ovplyvniť, si povedzte: „Uvidíme“. To najdôležitejšie, čo vám môžem odovzdať, je objavenie vlastnej cesty a úprimného života“

Pripájam sa tiež k jeho názoru a odporúčaniam. Jeho kniha ma už dávnejšie oslovila, stal sa pre mňa inšpiráciou. Rada pomôžem tým ľuďom, ktorí budú chcieť spolu so mnou nájsť svoju cestu.

Mária Sopková

AKO ČISTIŤ ZUBNÝ POVLAČ

PORADŇA

V minulých číslach sme spomínali zubný povlak. Dnes si opíšeme, kde sa najviac nachádza, na ktorých ploškách zubov.

Trochu anatómie: zub je uložený v kosti čeluste alebo sánky, je uchytený periodontálnymi vláknami ku kosti a chránený ďasnom. Je rozdelený na koreň a korunku zuba. Koreň by mal byť celý prekrytý a chránený gingivou, teda ďasnom. Pri preventívnej prehliadke sa majú vyšetrovať aj sliznice v dutine ústnej, jazyk a pravdaže gingíva, teda ďasno, či nie je zapálené, opuchnuté, uvoľnené... tieto príznaky môžu byť prejavmi parodontálnych ochorení. Medzi zubom a ďasnom

je priestor – žliabok (tzv. gingiválny sulcus), fyziologicky je normálne 1 až 2 mm hlboký a pri vyšetrovaní parodontálnou sondou by nemalo ďasno krváčať, nemal by tam byť zubný povlak, zubný kameň, alebo tlačit široká plomba, protetika. To je ideálny stav, ale najviac povlaku sa ukladá práve v tomto „žliabku“. Preto je veľmi dôležitá technika čistenia zubov – či sa tam vieme správne dostať a pravdaže aj zubná kefka.

Správna zubná kefka, by mala mať menšiu pracovnú hlavičku, aby ste sa dostali k zadným zubom bez dávivého napínania, husto osadené vlákna – aby, čo najviac „štetiniek“

rozrušilo a zotrela povlak a hlavne vlákna by mali byť mäkké, aby sme ich adaptovali práve do spomínaného žliabku. Ďasna sú jemný orgán a netreba ich škriabať tvrdou kefkou.

V dnešnej dobe už existujú aj špeciálne roztoky alebo tablety aj na domáce použitie, na zvýraznenie povlaku. Takzvané „ofarbované“ zubného povlaku. Je to výborná pomôcka aj pri deťoch, ktoré si nevedia baktérie predstaviť, ale hneď pochopia, že to, čo je tmavo modré je špinavé a v tom sú baktérie. Najviac povlaku je pri ďasnách a rodič, alebo opatrovník pri starostlivosti o dutinu ústnu vidí ešte

nedostatky a môže dočistiť povlak detailne.

Vlákná zubnej kefky, treba adaptovať smerom k dasnu pod 45° uhlom a jemným kmitavým pohybom, v malých krúžkoch sa presúvať od zuba k zubu. Najlepšie je si to vyskúšať priamo v ambulancii dentálnej hy-

gieny. Každý jedinec inak tlačí na kefku, robí iné krúžky, alebo 40 rokov používa nesprávnu techniku čistenia a tak zbaviť sa návykov z minulosti je niekedy ťažké. Chce to tréning pod dohľadom, ako každá iná činnosť. A akú zubnú kefku vybrať? Na túto tému si napíše-

me nabadúce.

Prajem ešte pekné leto a veselý úsmev na tvári.

Andrea Snopková dipl.d.h.
www.dental-lady.sk

Kde a ako sa môže vybaviť a získať zdravotnícka pomôcka?

Zdravotnícke pomôcky rôzneho druhu je možné získať niekoľkými spôsobmi. Každá zdravotnícka pomôcka musí zodpovedať zdravotnému stavu postihnutej osoby, pacienta, aby nedošlo k poškodeniu či zhoršeniu zdravotného stavu. Je niekoľko možností, ako získať potrebnú pomôcku.

Zákúpenie pomôcky za hotovosť

Najrýchlejším spôsobom, ako získať potrebnú pomôcku je kúpiť si ju platbou v hotovosti. Vzhľadom na to, že sú pomôcky drahé a málokto si ich môže dovoliť kúpiť, je niekoľko iných možností, ako potrebnú pomôcku získať.

Pomôcky cez zdravotné poisťovne

Najväčší rozsah rôznych pomôcok, ktoré sa poskytujú a uhrádzajú cez verejné zdravotné poisťenie je možné získať cez zdravotné poisťovne. Zdravotné poisťovne uhrádzajú rôzne druhy pomôcok a je, teda, možnosť dať pomôcky predpísať na lekársky poukaz. Lekársky poukaz môže predpísať iba odborný lekár, nikdy nie tzv. všeobecný lekár, okrem pomôcok pre inkontinenty (napr. vložky, podložky...).

Pomôcky na lekársky poukaz

Na lekársky poukaz môže byť predpísaná a vydaná pomôcka, ktorá je zaradená v zozname plne alebo čiastočne uhrádzaných zdravotníckych pomôcok vydaného ministerstvom zdravotníctva. O tom, či je pomôcka plne alebo len čiastočne hrazená by vás mal lekár informovať, alebo sa priamo na to treba opýtať, či treba doplácať niečo. Každá z týchto pomôcok má pridelený svoj číselný kód. Tento kód spolu s vašimi údajmi a diagnózou lekár vpíše do lekárskeho poukazu. Takto predpísaný lekársky poukaz je nutné dať do príslušnej zdravotnej poisťovne na schválenie revíznemu lekárovi. So schváleným lekárskeým poukazom potom navštívite predajcu alebo výdajňu zdravotníckych pomôcok, ktorý pomôcky vydá alebo objedná.

Aké pomôcky je možné získať na lekársky poukaz?

Na lekársky poukaz je možné dostať rôzne druhy zdravotníckych pomôcok, a to buď opakovane alebo jednorazovo. Z verejného zdravotného poistenia cez zdravotnú poisťovňu máte nárok úhradu napr. na:

- mechanický invalidný vozík - raz za 5 rokov,
- elektrický invalidný vozík - raz za 7 rokov,
- príslušenstvo k invalidnému vozíku:
 - sedačky antidekubitné penové - raz za 1 rok,
 - sedačky gélové a pneumatikové - raz za 2 roky,
- detský invalidný kočík a príslušenstvo (abdukčný klin, fixačný pás,...) - raz za 3 roky,
- chodúle a chodúľky (G-aparát, Rolátor) - raz za 5 rokov,
- zdvihák - raz za 10 rokov,
- elektrické polohovacie lôžko - raz za 10 rokov,
- antidekubitný matrac s kompresorom - raz za 5 rokov,
- antidekubitný matrac s tvarovou pamäťou - raz za 5 rokov,
- toaletné stoličky, hygienické vozíky a ich príslušenstvo sa vydávajú jednorazovo,
- pomôcky uľahčujúce osobnú hygienu - zvyšovače WC, stoličky a toaletné kreslá sa vydávajú jednorazovo...atď.

Zdravotná poisťovňa následne uhrádza aj prípadné opravy pomôcok.

Pomôcky rôzneho druhu je možné získať cez verejné zdravotné poisťenie pre rôzne druhy ochorení a postihnutí, ktoré sú rozdelené do skupín. V zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok sú tieto zoradené do skupín a tabuliek, podľa ktorých sa pomôcky predpisujú.

Ide o takto rozdelené skupiny:

Skupina A - obväzový materiál, náplasti a zdravotnícke pomôcky, ktoré slúžia na aplikáciu liečiva.

Skupina B - zdravotnícke pomôcky pre inkontinenciu, retenciu moču.

Skupina D - zdravotnícke pomôcky pre diabetikov.

Skupina F - zdravotnícke pomôcky pre stomikov.

Skupina G - zdravotné pančuchy, pančuchové nohavice, návleky a iné pomôcky pre kompresívnu liečbu.

Skupina H - sériovo vyrábané prsné epitézy.

Skupina J - hromadne vyrábané ortopedicko-protetické pomôcky a príslušenstvo k nim.

Skupina K - rehabilitačné a kompenzačné pomôcky.

Skupina L - vozíky a kočíky, mobilné chodúľky, zdviháky chorých, špeciálne postele a príslušenstvo k nim.



Skupina N - pomôcky pre sluchovo postihnutých, načúvacie prístroje a príslušenstvo k nim.

Skupina O - okuliare a pomôcky pre zrakovu postihnutých a príslušenstvo k nim.

V týchto skupinách je registrovaných veľké množstvo pomôcok, kde sú uvedené aj limity a výška úhrady zdravotnou poisťovňou, ako aj prípadný doplatok poistenca za pomôcku. Zoznam kategorizovaných zdravotníckych pomôcok mení MZ SR každý štvrtrok a podobné informácie nájdete na internetovej stránke ministerstva zdravotníctva: <http://www.health.gov.sk/Clanok?zkzp-201607>

Peňažný príspevok na kúpu pomôcky

Ďalším spôsobom, ako získať pomôcku je prostredníctvom úradu práce sociálnych vecí a rodiny. Úhrada pomôcok je finančne limitovaná, ako aj druh pomôcok. Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny vydalo k tomu prílohu ako zoznam pomôcok a maximálne zohľadňované sumy z ceny pomôcok.

Nadácie, fondy a združenia

Zabezpečiť, resp. uhradiť potrebnú pomôcku je možné aj cez rôzne nadácie, fondy a združenia, ktoré poskytujú finančnú pomoc na tento účel alebo pomôcku priamo zakúpia. Adresy takýchto organizácií sú pravidelne uverejňované tu v časopise.

Požičovne pomôcok

V niektorých mestách a pri niektorých organizáciách vznikli a fungujú aj požičovne pomôcok, kde bezplatne alebo za úhradu je možné zapožičať tú ktorú pomôcku na určitý čas za úhradu alebo bezplatne. Kontakty na požičovne a viac informácií nájdete na internete, ak si dáte do hľadáča "požičovňa pomôcok".

Ludmila Gričová
CSŽ n.o, e-mail: csz@csz.sk

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU POMÔCKY, PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA VÝCVIK POUŽÍVANIA POMÔCKY A PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU POMÔCKY

Osobe s ŤZP, ktorá je odkázaná na pomôcku, sa môže poskytnúť:

- peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
- peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
- peňažný príspevok na úpravu pomôcky.

Za pomôcku sa považuje:

- vec, technologické zariadenie alebo jeho časť, ktoré umožňujú alebo sprostredkujú osobe s ŤZP vykonávať činnosti, ktoré by bez ich použitia nemohla vykonávať sama alebo by bolo spojené s nadmernou fyzickou záťažou alebo neúmernou dĺžkou trvania činnosti,
- špeciálny softvér alebo aktualizácia softvéru, ktoré umožňujú osobe s ŤZP používať počítač a iné technické zariadenia,
- osobné motorové vozidlo, ale iba na účely výcviku jeho používania,
- pes so špeciálnym výcvikom - vodiaci pes, asistenčný pes, signálny pes.

Výcvik používania pomôcky je činnosť potrebná na získanie vedomostí, zručností a schopností na používanie pomôcky alebo overenie schopností používať pomôcku.

Úprava pomôcky je jej prispôbenie individuálnym potrebám osoby s ŤZP, vrátane zavedenia upravenej pomôcky do prevádzky.

Kedy úrad poskytne peňažný príspevok?

Peňažný príspevok sa poskytuje:

- ak je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na pomôcku alebo na úpravu pomôcky, ktorou je možné prekonať alebo zmierniť sociálne dôsledky jej ŤZP,
- ak sa pomôcka neposkytuje ani nepožičiava na základe verejného zdravotného poistenia, s výnimkou: druhého mechanického vozíka, za ktorý sa považuje aj druhý jednoduchý kočík a druhý špeciálne upravený kočík, druhého elektrického vozíka alebo druhého načúvacieho aparátu,
- ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá rozhodnutie o priznaní peňažného príspevku a toto rozhodnutie nadobudne právoplatnosť.

Príspevok sa poskytuje aj:

- na kúpu viacerých pomôcok, ak osoba s ŤZP spĺňa podmienky na poskytnutie peňažného príspevku na kúpu každej z týchto pomôcok,
- na kúpu a na úpravu pomôcky v prípade, ak si viaceré osoby s ŤZP kupujú a upravujú jednu spoločnú pomôcku,
- na výcvik používania pomôcky, ak je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného

posudku na pomôcku a potrebuje získať vedomosti, zručnosti a schopnosti na používanie tejto pomôcky alebo na overenie schopností používať pomôcku,

- na výcvik používania pomôcky, ktorou je osobné motorové vozidlo, len ak je osoba s ŤZP odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom.

Peňažný príspevok je možné poskytnúť len na pomôcky uvedené v zozname pomôcok na zmiernenie alebo prekonanie sociálnych dôsledkov ŤZP.

Peňažný príspevok je možné poskytnúť na základe:

- dokladu o cene pomôcky („predfaktúra“) alebo dokladu o kúpe pomôcky („faktúra“) vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je výroba, predaj alebo distribúcia pomôcky,
- dokladu o cene výcviku používania pomôcky („predfaktúra“) alebo dokladu o cene vykonaného výcviku používania pomôcky („faktúra“) vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je vykonanie výcviku používania pomôcky,
- dokladu o cene úpravy pomôcky („predfaktúra“) alebo dokladu o cene vykonanej úpravy pomôcky („faktúra“) vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je úprava pomôcky.

Peňažný príspevok sa neposkytuje:

- ak príjem osoby s ŤZP prevyšuje päť násobok sumy životného minima, t.č. je to 990,45 €
- na pomôcku, ktorá bola zakúpená pred dňom vypracovania komplexného posudku,
- na výcvik používania pomôcky a úpravu pomôcky vykonané pred dňom vypracovania posudku.

Kde sa podáva žiadosť o príspevok?

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa. Žiadosť musí obsahovať písomné odôvodnenie.

Na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny dostanete tlačivá na vyplnenie, ktoré je k žiadosti potrebné priložiť.

Kedy je možné požiadať o ďalší peňažný príspevok?

Ďalší peňažný príspevok na kúpu pomôcky alebo peňažný príspevok na úpravu pomôcky rovnakého druhu je možné poskytnúť, ak pomôcka neplní svoj účel.

Pomôcka alebo úprava pomôcky neplní svoj



účel, ak:

- je nefunkčná a nemožno ju opraviť,
- je nefunkčná a cena opravy alebo cena opravy s cenou všetkých doterajších opráv by bola vyššia ako 50 % poskytnutého peňažného príspevku na kúpu pomôcky alebo vyššia ako 50 % ceny pomôcky, alebo 50 % ceny porovnateľnej pomôcky aktuálnej na trhu v čase rozhodovania o peňažnom príspevku na opravu pomôcky, alebo nekompenzuje sociálne dôsledky ŤZP.

Ako prebieha vybavovanie žiadosti o príspevok?

Konanie o priznanie peňažného príspevku sa začína na základe písomnej žiadosti. Podkladom na rozhodnutie o príspevku je komplexný posudok.

Ak je podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu komplexný posudok, lehota na jeho vypracovanie je 60 dní od začatia konania a lehota na vyhotovenie rozhodnutia je 30 dní od vyhotovenia posudku. Ak nemôže príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vzhľadom na okolnosti prípadu rozhodnúť v lehote, môže Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny predĺžiť lehotu na rozhodnutie najviac o 30 dní.

Aká je výška príspevku?

Výška peňažného príspevku je najviac 8 630,42 €.

Výška peňažného príspevku určeného na kúpu:

- druhého mechanického vozíka je najviac 1 659,70 €,
- druhého elektrického vozíka je najviac 4 979,09 € a
- druhého načúvacieho aparátu je najviac 331,94 €.

Určenie výšky:

- určí sa percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny pomôcky, ceny výcviku využívania pomôcky alebo ceny úpravy pomôcky a príjmu osoby s ŤZP a spoločne posudzo-

- vaných osôb,
- určuje sa pre každú osobu s ŤZP z prislúchajúcej časti obstarávacej ceny v prípade, ak jednu pomôcku kupujú spoločne viaceré osoby s ŤZP.

Pri určení výšky peňažného príspevku na kúpu pomôcky sa zohľadňuje cena pomôcky najviac v sume ustanovenej v zozname pomôcok.

Kedy vznikne nárok na výplatu príspevku?

Nárok na peňažný príspevok a na jeho výplatu vzniká právoplatným rozhodnutím príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o jeho priznaní.

Peňažný príspevok na kúpu pomôcky, výcvik používania pomôcky alebo úpravu pomôcky sa vypláca v eurách

- v hotovosti alebo bezhotovostným prevodom na žiadosť fyzickej osoby s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na kúpu, výcvik a úpravu pomôcky priznal na jej účet v banke alebo v pobočke zahraničnej banky so sídlom na území Slovenskej republiky, alebo
- na účet v banke, alebo v pobočke zahraničnej banky so sídlom na území Slovenskej republiky, alebo inej osoby, ktorú si fyzická osoba s ŤZP, ktorej sa peňažný príspevok na kúpu, výcvik a úpravu pomôcky priznal, určí.

Aké povinnosti vyplývajú osobe s ŤZP pri poskytnutí príspevku?

Osoba s ŤZP, ktorej sa poskytuje peňažný príspevok, okrem iných povinností je povinná najmä:

- kúpiť si pomôcku, dať si upraviť pomôcku alebo absolvovať výcvik do troch mesiacov odo dňa poskytnutia peňažného príspevku, najneskôr, však, do šiestich mesiacov odo dňa právoplatnosti rozhodnutia o jeho priznaní, ak pomôcku nie je možné kúpiť, upraviť alebo nie je možné absolvovať výcvik používania pomôcky z dôvodov na strane osoby, ktorá vyrába, predáva, distribuuje alebo upravuje pomôcky alebo vykonáva výcvik používania pomôcky,
- predložiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny potvrdenie o skutočnosti, že si nemôže dať opraviť pomôcku v lehote troch mesiacov od poskytnutia peňažného príspevku na opravu pomôcky z dôvodov na strane osoby uvedenej v predchádzajúcom odseku,
- preukázať skutočnosti rozhodujúce na priznanie, výšku alebo výplatu peňažného príspevku na kompenzáciu,
- písomne oznámiť príslušnému úradu práce, sociálnych vecí a rodiny do 8 dní zmeny v skutočnostiach rozhodujúcich na trvanie nároku, výplatu a výšku peňažného príspevku na kompenzáciu.

Kedy musí osoba s ŤZP pomôcku alebo príspevok vrátiť?

Osoba s ŤZP, ktorej sa poskytol peňažný príspevok, je povinná vrátiť peňažný príspevok, ak pred uplynutím siedmich rokov od jeho poskytnutia (pri druhom elektrickom vozíku je táto lehota 10 rokov):

- predá, daruje alebo zaviní stratu, alebo nefunkčnosť tejto pomôcky,
- je povinná vrátiť pomôcku subjektu, ktorý jej poskytol úver na kúpu tejto pomôcky



alebo pomôcka, na ktorej kúpu bol poskytnutý tento peňažný príspevok vhodne nekompenzuje sociálne dôsledky ŤZP; v takomto prípade má osoba s ŤZP možnosť vrátiť takúto pomôcku, ak je funkčná.

Ak osoba s ŤZP zomrie pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia peňažného príspevku (pri druhom elektrickom vozíku je táto lehota desať rokov), úrad práce, sociálnych vecí a rodiny uplatní poskytnutý peňažný príspevok na kúpu pomôcky alebo jeho pomernú časť ako pohľadávku v konaní o dedičstve.

Pohľadávka v konaní o dedičstve sa neuplatňuje v prípade:

- ak skutočná hodnota pomôcky je najviac 165,97 €,
- ak dedičia pomôcku vrátia úradu práce, sociálnych vecí a rodiny,
- ak bol peňažný príspevok poskytnutý za účelom kúpy psa so špeciálnym výcvikom alebo druhého načúvacieho aparátu. (MPSVR)

Ludmila Gričová, CSŽ n.o. e-mail: csz@csz.sk

V peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia sa chystá zmena

Podľa informácií z ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny, na Slovensku žije takmer pol milióna ľudí s rôznym ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP).

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny predložilo na pripomienkovanie novelu zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia, kde navrhuje zmeny najmä v peňažnom príspevku na opatrovaní.

Cieľom zmien je podľa ministerstva potreba zvýšiť peňažný príspevok poberateľov príspevku na opatrovanie v produktívnom veku, ktorí sa starajú o rodinného príslušníka s ťažkým zdravotným postihnutím. Zvýšenie príjmu by sa malo dotknúť vyše 33-tisíc poberateľov peňažného príspevku na opat-

rovanie z celkového počtu takmer 55-tisíc poberateľov tohto príspevku. Príspevok sa poskytuje priamo opatrovateľovi a nie osobe s ŤZP. Malo by dôjsť k trom hlavným zmenám.

Prvou navrhovanou zmenou je zvýšenie výšky peňažného príspevku na opatrovanie v závislosti od počtu opatrovaných a rozsahu opatrovania zo súčasných 220,52 na 247,65 €.

Druhou zmenou je zároveň zvýšenie ochrany príjmu opatrovanej osoby s ŤZP, ktorú opatruje opatrovateľ v produktívnom veku zo súčasných 1,4-násobku sumy životného minima (277,326 eura) na 1,7-násobok (336,753 €).

Ak sa o osobu s ťažkým zdravotným postihnutím stará opatrovateľ v produktívnom

veku, pri výške príspevku sa berie do úvahy aj príjem opatrovanej osoby. Ak je takou osobou nezaopatrené dieťa, ochrana príjmu je vo výške 3-násobku sumy životného minima. U rodičov, ktorí sa starajú o nezaopatrené dieťa, je ochrana príjmu v sume 594,27 €.

Treťou zo zmien je zrušenie obmedzenia doby, počas ktorej štát platí dôchodkové poistenie za opatrovateľa. Súčasné najvyššie časové lehoty dvanásť alebo osemnásť rokov padajú. Opatrovatelia budú poistencami štátu dovtedy, kým ich rodinný príslušník s ŤZP bude potrebovať pomoc.

Novela zákona má byť platná od 1.1.2017, po schválení návrhov poslancami NR SR.

Ludmila Gričová, CSŽ n.o. e-mail: csz@csz.sk

Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

Častokrát sa osud s nami zahráva a keď príde situácia, že sa v sekunde zmení život celej rodiny, je to náročné vstrebať, nieto ešte narýchlo začať fungovať. Príbuzní musia premýšľať, čo všetko treba vybaviť, kde na aký úrad ísť žiadať o príspevky.

Keď rodinného príslušníka, ktorý je imobilný, prepúšťajú z nemocnice domov, mali by jeho zástupcu poučiť o starostlivosti o takého pacienta a čo všetko potrebuje, aby kvalita jeho života bola na dôstojnej úrovni.

Najvhodnejší spôsob, ktorý však u nás nefunguje, je ten, aby takýto pacient už mal všetko pripravené skôr, ako ho prepustia domov.

Imobilný pacient potrebuje:

- polohovaciu posteľ s antidekubitným matracom,
- mechanický alebo elektrický vozík s vhodnou podložkou,
- zdvihák,
- odsávačku, ak je potrebná,
- pomôcky na inkontinenciu,
- ďalšie pomôcky podľa potrieb.

Niektoré pomôcky sa musia vybaviť cez príslušnú zdravotnú poisťovňu a to tak, že je potrebné navštíviť rehabilitačného lekára, ktorý má právomoc predpisovať pomôcky. Polohovacie postele sú plne alebo čiastočne hrazené, podobne aj množstvo iných pomôcok je hrazených cez verejné zdravotné poistenie. Je však veľmi potrebné vedieť, aký vozík je vhodný, aby sa nestalo, že lekár vypíše na poukaz nevhodný vozík, ktorý je problém vrátiť.

Potom je potrebné poukazy zaniest do zdravotnej poisťovne, kde ich podpíše revízny lekár.

Poukaz by mal revízny lekár podpísať na počkanie alebo čo najrýchlejšie a vy by ste mali právo ísť s poukazmi do výdajne zdravotných pomôcok, ktorú ste si vybrali alebo kde ste si pomôcky vybrali vopred. Pomôcky, ak ich na sklade majú, vydajú hneď alebo ich

objednajú. Táto anabáza trvá niekoľko dní až týždňov.

Ak je diagnóza nezvratná a trvalá a rodinný príslušník bude dlhodobo postihnutý, ďalšia cesta by mala viesť na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, kde je potrebné vyžiadať tlačivá na žiadosti:

- **žiadosť o preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím**
- **žiadosť o peňažné príspevky na kompenzáciu ŤZP**

Priložené sú k tomu aj ďalšie tlačivá, ktoré treba vyplniť.

Peňažné príspevky na kompenzáciu, ktoré úrad práce, sociálnych vecí a rodiny môže priznávať, sú:

- a) peňažný príspevok na osobnú asistenciu,
 - b) peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
 - c) peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
 - d) peňažný príspevok na úpravu pomôcky,
 - e) peňažný príspevok na opravu pomôcky,
 - f) peňažný príspevok na kúpu zdvihadieho zariadenia,
 - g) peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
 - h) peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
 - i) peňažný príspevok na prepravu,
 - j) peňažný príspevok na úpravu bytu,
 - k) peňažný príspevok na úpravu rod. domu,
 - l) peňažný príspevok na úpravu garáže,
 - m) peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,
- na diétne stravovanie,
 - výdavkov súvisiacich s hygienou, s opotrebovaním šatstva, bielizne a obuvi a bytového zariadenia,
 - so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
 - so starostlivosťou o psa so špeciálnym výcvikom, ak je odkázaná na pomôcku, ktorou

je pes so špeciálnym výcvikom.

Žiadosť musí obsahovať meno a priezvisko osoby, ktorá žiada o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu, o preukaz ŤZP alebo o parkovací preukaz, dátum jej narodenia, adresu jej trvalého pobytu alebo prechodného pobytu, doklad o tom, že ide o účastníka právnych vzťahov.

Súčasťou žiadosti je aj aktuálny lekársky nález, nie starší ako šesť mesiacov. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu musí obsahovať aj potvrdenie o jej príjme za predchádzajúci kalendárny rok pred podaním žiadosti a vyhlásenie o majetku osoby s ťažkým zdravotným postihnutím. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na opatrovanie musí obsahovať aj potvrdenie o príjme osoby zo zamestnania za kalendárny mesiac, v ktorom bola podaná žiadosť. Na výzvu príslušného orgánu je osoba povinná predložiť aj iné doklady, ktoré sú podkladom na rozhodnutie.

V žiadosti sa uvedie druh peňažného príspevku na kompenzáciu, o ktorý žiada a odôvodnenie žiadosti.

Fyzická osoba k žiadosti o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu predkladá aj potvrdenie o príjme osôb, ktorých príjmy sa spoločne posudzujú s jej príjmom.

Podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok. Posudzovanie môže trvať 60 - 90 dní, následne sa vydá aj rozhodnutie, v ktorom je uvedené, či sa príspevky priznávajú alebo nie.

Avšak skôr než podáte žiadosť o peňažné príspevky, je potrebné zhodnotiť celkovú situáciu, kto sa o postihnutú osobu bude starať, či rodina alebo osobní asistenti, aké pomôcky ešte potrebuje, či sú potrebné aj úpravy bytu, domu garáže na bezbariérové, atď. a následne o potrebné príspevky požiadať.

PARKOVACÍ PREUKAZ

Ak bude v posudku uvedené, že osoba s ŤZP je odkázaná na individuálnu prepravu, môže požiadať aj o parkovací preukaz do auta. Potrebuje vyplniť zvlášť žiadosť o vydanie parkovacieho preukazu, priložiť lekársky nález a fotku. Potom už len čakať na schválenie.

Keď dostane preukaz, treba ho umiestniť v prednej časti auta tak, aby bola jeho predná časť jasne viditeľná a vydáva sa na neobmedzený čas.

Vodič takto označeného auta môže stáť na mieste vyhradenom pre invalidné osoby a nemusí dodržiavať zákaz stáť na nevyhnutný čas. Ak je to nevyhnutné, môže vodič takého auta vchádzať aj tam, kde je doprav-

nou značkou vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel a do pešej zóny.

Všetci tí, ktorí sú držiteľmi parkovacieho preukazu a prepravujú sa diaľnicami, musia žiadať národnú diaľničnú spoločnosť o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky.

Žiadatelia musia vyplniť žiadosť a doložiť:

- kópiu rozhodnutia o vyhotovenie parkovacieho preukazu,
- kópiu parkovacieho preukazu,
- kópiu technického preukazu vozidla, prípadne vozidiel.

Predložené údaje sa registrujú u správcu úhrady diaľničnej známky, respektíve u ním poverenej osoby a žiadateľ o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky dostane po registrácii potvrdenie od NDS, ktorým sa bude

musieť preukázať pri kontrole PZ SR.

Žiadosti o oslobodenie od úhrady diaľničnej známky zasielajte poštou na adresu NDS, príp. osobne doručte na adresu:

Národná diaľničná spoločnosť, a. s., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava.

Poradenstvo v tejto oblasti poskytuje aj **Centrum samostatného života**, kontakt a potrebné informácie nájdete na **www.csz.sk**

Prajeme vám veľa síl a trpezlivosti pri starostlivosti o člena rodiny, ktorý je inak obdarený.

Taktiež vám želáme, aby ste stretli veľa ústretových ľudí, úradníkov, ktorí iste radi pomôžu a poradia.

OSMIDIV

21.august 2016 Banská Štiavnica, Amfiteáter



Najkrajší, najmenší, najvariabilnejší...



STROPNÝ ZDVIHÁK Ergolet Luna



- **Stropný zdvihák Ergolet Luna** je zariadenie slúžiace na zdvíhanie a premiestňovanie imobilných osôb z postele na vozík, do vane, do sprchy, na toaletu, do bazénov.
- Pomocou jednoduchého **prehupového systému** je umožnený presun z jednej miestnosti do druhej **bez potreby stavebných úprav interiéru**.
- Tento stropný zdvihák môžete využiť aj **pri vertikálizácii a nácviku chôdze**.
- **Inštalácia je možná aj priamo do sadrokartónových stien!**



Portálové koľaje



Schované parkovanie v skrini



Nácvik chôdze

Navštívte náš informačný portál www.inakobdareni.sk

Podrobnejšie informácie nájdete na www.spig.sk alebo volajte bezplatnú linku **0800 105 707**

ZDVÍHACIE ZARIADENIA

Lahko a bezpečne

Vysoká spoľahlivosť a bezpečnosť



ZVISLÉ SCHODISKOVÉ PLOŠINY



- **Zvislé schodiskové plošiny ZPS** sú určené do zdvihu 5,5 m. Spĺňajú všetky bezpečnostné predpisy a sú obľúbené aj pre takmer nulovú poruchovosť a dlhú životnosť.
- Skrutkový pohon je mimoriadne spoľahlivý, nie je citlivý na teplotné zmeny, neklesá, netreba meniť olej a pod., čiže aj prevádzkové náklady sú minimálne.
- Rozmerovo, dizajnovo aj nosnosťou je možné tieto plošiny prispôbiť požiadavkám zákazníka. Vyrába sa aj vo variante ZPT pre stiesnené priestory.
- **V ponuke máme aj skrutkové plošiny, ktoré vyrábame:**
 - ✓ ZPS a ZPT bez ohradenia dráhy
 - ✓ ZPS a ZPT s plným alebo čiastočným ohradením dráhy
- **Inštalujeme aj hydraulické plošiny určené pre zdvih do výšky 13m:**
 - ✓ s plným ohradením dráhy
 - ✓ celokabíny bez ohradenia dráhy



ZPS v lexanovom ohradení dráhy



ZPS v presklenom ohradení dráhy



Čiastočné ohradenie hornej stanice



Nožnicová plošina bez ohradenia

Naše pobočky:

ZVOLEN, Tulská 2, 960 01 Zvolen, **BRATISLAVA**, Obchodná 39, 811 06 Bratislava, **PREŠOV**, Hlavná 50, 080 01 Prešov

PRIDAJTE SA K NÁM!



ZAVOLAJTE bezplatné číslo

0800 105 707

ZÍSKAJTE Vaše **registračné číslo**

VYUŽÍVAJTE **výhody Klubu SPIG**

Bezplatné zasielanie mesačníka INAK OBDARENÍ,

v ktorom nájdete:

- ✓ skutočné príbehy
- ✓ terapie
- ✓ rady a zákony
- ✓ pozitívnu motiváciu
- ✓ prírodné liečby
- ✓ recepty
- ✓ oznamy, pozvánky, inzercie
- ✓ združenia a spoločnosti



Bezplatná registrácia a členstvo v občianskom združení

INAK OBDARENÍ, ktorým zísľate:

- ✓ pomoc s doplatkom na zdvíhacie zariadenia
- ✓ poradenstvo pri vybavení príspevku
- ✓ poradenstvo v ostatných oblastiach starostlivosti o ZŤP



ĽAHKO A BEZPEČNE

ktoré získavate členstvom v Klube SPIG

Šeková knižka Klubu SPIG,

z ktorej môžete čerpať nasledovné výhody a benefity:

- ✓ pomoc s doplatkom do 10% z ceny zdvíhacieho zariadenia,
- ✓ získate zľavy a benefity na nákup zariadení spoločnosti SPIG,
- ✓ poskytujeme Vám poradenstvo a pomoc pri vybavení príspevku na zdvíhacie zariadenie,
- ✓ získavate 10% zľavy na nákup našich produktov od firmy KSP ITALIA (zdviháky, skútre, posteľe...),
- ✓ získavate výhody pri odbere vozíkov a pomôcok od firmy REVO-MAT s.r.o.,
- ✓ získate bezplatný vstup na 12 benefičných podujatí po celom Slovensku,
- ✓ máte možnosť zúčastniť sa zlosovaniu o hodnotné ceny.



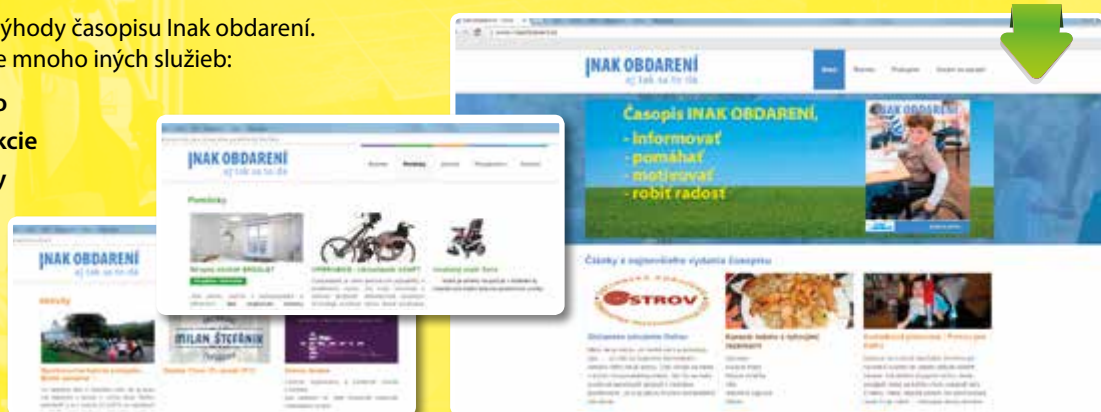
ĎALŠIE VÝHODY nájdete na našich stránkach www.spig.sk a www.inakobdareni.sk

Informačný portál INAK OBDARENÍ

www.inakobdareni.sk

Zahrňa všetky výhody časopisu Inak obdarení.
Naviac obsahuje mnoho iných služieb:

- ✓ poradenstvo
- ✓ benefičné akcie
- ✓ naše aktivity
- ✓ zoznamka
- ✓ inzercia



Medzi naše bonusy patria...



Výhercovia Veľkej zlosovacej súťaže

Zlosovanie našej Veľkej súťaže prebehlo
dňa **31.06.2016** a my všetkým
šťastným výhercom gratulujeme :-)

1. cena

LCD TV vyhral **p. Ernest Farkaš** z Dubna
(výhru preberala príbuzná)



LCD televízor pre p. Farkaša

2. cena

Notebook vyhral **p. Ján Sakáč** z Gelnice



Notebook pre p. Sakáča

3-5. cena

Mobilný telefón vyhrali:

Renáta Kačerová, Belá pri Varíne

Boris Krnáč, Banská Bystrica

Michal Baran, Hlinné



Mobilný telefón pre p. Kačerovú



Mobilný telefón pre p. Barana



Mobilný telefón pre p. Krnáča

VEĽKÁ ZLOSOVACIA SÚŤAŽ

Občianske združenie **INAK OBDARENÍ**



Keď ochorie člen rodiny na zákernú chorobu, alebo po úraze ostane na vozíčku, ale aj ak sa narodí dieťa, ktoré má v lekárskej správe rôzne ťažké diagnózy, pre rodinu je to šok. Nevedia sa vysporiadať s myšlienkou, čo sa stalo, veľa krát sa pýtajú:

Prečo sa to stalo? Prečo práve nám? ...

Je to náročné na psychiku a keď si pomyslíme, že musia ešte riešiť byrokratickú odyseu s úradmi, nevedia na čo majú nárok, čo všetko podľa zákona môžu dostať z UPSVaR, tak sme tu práve pre nich.

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s heslom:

„ZVLÁDNUŤ STAROSTLIVOSŤ O INAK OBDARENÉHO ČLENA RODINY SA DÁ.“

Hlavným cieľom a zameraním združenia je združovať postihnuté osoby a ich blízke osoby, resp. osoby žijúce v spoločnej domácnosti s postihnutými osobami, pomáhať im vo všetkých oblastiach života, podporiť integráciu postihnutých osôb do spoločnosti, pomôcť im pri zdoľávaní každodenných bariér a spoločenských predsudkov, podporiť ich vedomostný rast a prekonanie obmedzení každého druhu, pomôcť postihnutým osobám ísť hore a žiť bez bariér.

Za účelom dosiahnutia svojho cieľa sa občianske združenie bude zameriavať najmä na:

- pomáhanie napredovaniu rozvoja osobnosti postihnutých osôb bez rozdielu na vek, postihnutie a pod.,
- motiváciu postihnutých osôb,
- informovanie, pomáhanie, motivovanie a robenie radosti postihnutým osobám,
- podpora jedinečnosti postihnutých osôb, rozvoj ich tvorivých schopností,
- zlepšenie kvality života postihnutých osôb a skvalitnenie ich domáceho prostredia,
- zlepšenie života postihnutých osôb prostredníctvom dostupných technických pomôcok, zdvíhacích zariadení a iných zariadení a pomoc pri manipulácii s týmito technickými zariadeniami,
- riešenie technických parametrov domácností s postihnutými osobami,

- podporu slovenských výrobcov technických zariadení pre postihnuté osoby,
- zlepšenie právneho povedomia postihnutých osôb ohľadne ich zákonných nárokov,
- podporu každodenných aktivít postihnutých osôb pre život bez bariér,
- podporu a organizovanie vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít pre postihnuté osoby,
- podporu v poradenskej, sociálnej, finančnej, zdravotnej a technickej oblasti života postihnutých osôb,
- podporu a sprostredkovanie informácií v sociálnych, zdravotných otázkach a možnostiach liečby, týkajúcich sa zdravotného postihnutia danej osoby,
- prevádzkovanie vlastnej internetovej stránky, zverejnenie aktivít a spájanie postihnutých osôb za účelom skvalitnenia ich života,
- tvorba, tlač a distribúcia časopisov, letákov, informačných prospektov,
- odborné poradenstvo, spolupráca s odborníkmi a výrobcami technických zariadení,
- organizovanie zbierok pre finančné a materiálne zabezpečenie realizovaných projektov,
- tvorba a poskytovanie vzdelávacích aktivít rôznymi formami,
- hmotná (finančná) a morálna pomoc osobám s telesným postihnutím, pomoc pri rehabilitácii, zabezpečení prostriedkov na zakúpenie technických pomôcok,
- navštevovanie domácností,
- zapojenie postihnutých osôb do aktívneho celospoločenského života,
- usporadúvanie konferencií, diskusných stretnutí, seminárov, kurzov a prednášok zameraných na realizovanie účelu občianskeho združenia,
- organizovanie workshopov, konferencií, školení a seminárov,
- iné projekty a aktivity.

Za účelom plnenia svojho cieľa spolupracuje združenie s jednotlivcami, mimovládami a neziskovými organizáciami, orgánmi štátnej a verejnej správy a môže byť členom iných organizácií doma aj v zahraničí.



DOVOZ, PREDAJ A SERVIS ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK

- bezplatné odskúšanie u Vás doma
- pozáručný servis hradený zdravotnými poisťovňami
- plne hradené zdravotnícke pomôcky bez doplatku poistenca



REVO-MAT s.r.o.

N. Teslu 28, 92101 Piešťany, e-mail: revomat.zdravpom@gmail.com, tel.: 032/776 2949, 0917 871 888

www.revomat.wordpress.com

OFICIÁLNY DOVOZCA: BISCHOFF & BISCHOFF, MDH MEDICAL EQUIPMENT, LB BOHEMIA, PROMA REHA, PSP IZOTERM

ZOZNAM NADÁCIÍ

Často sa stáva, že v dôsledku zdravotného stavu sa ocitneme v krízových situáciách a potrebujeme pomoc pri získaní finančných prostriedkov na doplatenie kompenzačných pomôcok alebo sa ocitneme v sociálnej núdzi. Preto uvádzame adresy niektorých nadácií a občianskych združení, ktoré vám môžu na základe písomnej žiadosti pomôcť.

RADY PRI OSLOVOVANÍ NADÁCIÍ:

nadáciu alebo občianske združenie oslovte vždy písomnou formou - žiadosťou, v ktorej stručne opíšete svoj problém a stručne žiadosť odôvodnite.

Ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete dokázať svoje tvrdenie:

- správu lekára o diagnóze,
- prefotený preukaz osoby s ŤZP
- kópiu rozhodnutia z úradu práce, soc. vecí a rodiny
- kópiu predfaktúry, alebo prospekt prístroja s cenovou ponukou - ak žiadate o zdrav. pomôcku)
- dátum narodenia dieťaťa
- uveďte prípadne sumu, ktorú žiadate na pomôcku
- číslo účtu, na ktorý bude v prípade kladného vybavenia žiadosti zaslaný finančný príspevok
- kontaktnú emailovú adresu prípadne tel. číslo
- dokladujte svoju príjmovú situáciu
- ak potrebujete vyššiu čiastku, je dobré požiadať o pomoc viaceré nadácie a združenia.

V prípade, že ste tak urobili, treba to uviesť v žiadosti.

NADÁCIA POMOC JEDEN DRUHÉMU

Charakteristika: Nadácia POMOC JEDEN DRUHÉMU podáva pomocnú ruku ľuďom s ťažkým osudom. Venuje sa najmä rodinám s handicapovanými deťmi a ľuďom v ťažkej životnej situácii. Nadácia niekoľko rokov prispieva rodinám na rehabilitačné pobyty a pomôcky. Od roku 2014 prevádzkuje tiež rehabilitačné centrum, kde je pre deti pripravená hravá miestnosť a niekoľko druhov terapií (TheraSuit, masáže, bioptrónová terapia, stimulácia nôh relaxačnou masážou, kinesiotaping, cvičenie na veľkej lopte a oxygenoterapia).

Našu nadácia je možné požiadať o pomoc finančnú, materiálnu ale aj o pomoc vlastným časom.

Kontakt: Nitrianska 103, 920 01 Hlohovec
tel.: 033 735 3117

http://www.pomocjedendruhemu.sk

NADÁCIA POMOC DEŤOM V OHROZENÍ

Charakteristika: pomoc sociálne odkázaným deťom prostredníctvom zakúpenia školských pomôcok, hygienických potrieb, ošatenia, úhradou výdavkov za dopravu dieťaťa do nemocnice či do školy, úhradou poplatkov za stravu dieťaťa v školskej či internátnej jedálni, zapltenie školského výletu a pod., pomoc zdravotne postihnutým deťom prostredníctvom nákupu zdravotných pomôcok na základe potrieb konkrétneho dieťaťa, úhradou faktúr za lieky, pobyty v nemocnici, liečenia, preplatením operácie mimo územia SR, atď.

Kontakt: Mostová 2, 81102 Bratislava
tel.: 0902 148 346 (Pon-Pia: od 16.00 do 19.00)
e-mail: nadacia@pomocdetom.sk

http://www.pomocdetom.sk

NADÁCIA PETRA DVORSKÉHO HARMONY

Charakteristika: Je nezávislá organizácia so špeciálnym zameraním na komplexnú starostlivosť o zdravotne postihnuté deti a mládež. Vznikla v roku 1991 za účelom zriadenia a prevádzkovania činností Rehabilitačného centra pre zdravotne postihnuté deti.

Kontakt: Kudláková 2, 841 01 Bratislava
Správca nadácie: Mgr. Denisa Vidová
tel.: 02 6446 1164, 0911 954 030
e-mail: nadacia.harmony@nextra.sk

http://www.nadaciaharmony.sk/nadacia/index.php

NADÁCIA PONTIS - SRDCE PRE DETI

Charakteristika: Srdce pre deti je úspešný charitatívny projekt denníka Nový Čas, ktorý spravujeme v Nadácii Pontis. Pomáhame deťom so zdravotným a sociálnym znevýhodnením aj vďaka vašej podpore! Podporujeme iba deti do 18 rokov.

Pridajte sa k nám na našej novej facebook fanpage SPD.

Kontakt: Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel.: 02 5710 8133, 0948 479 350

e-mail: srdcepredeti@nadaciapontis.sk

http://www.srdcepredeti.sk

DOBRY ANJEL

Charakteristika: Pravidelnými mesačnými príspevkami pomáha rodinám s deťmi, kde otec, mama alebo niektoré z detí trpí na zákernú chorobu, v dôsledku ktorej sa táto rodina dostala do finančnej núdze.

Kontakt: Karpatská 3256/15, 05801 Poprad

tel.: 052 431 3757

e-mail: dobryanjel@dobryanjel.sk

http://www.dobryanjel.sk

DETSKÝ FOND SLOVENSKEJ REPUBLIKY - KONTO BARIÉRY

Charakteristika: Pomáha deťom a mladým ľuďom so zdravotným postihnutím zvyšovať kvalitu života aj vo forme príspevku na zdravotné pomôcky.

Kontakt: Stavbárska 38, 821 07 Bratislava

Tel.: +421 2 4363 4354, +421 2 4342 2634

PhDr. Alena Kuišová, riaditeľka Detského fondu SR

e-mail: dfsr@dfsр.sk

http://www.dfsr.sk

CENTRUM SAMOSTATNÉHO ŽIVOTA n.o

Charakteristika: poskytuje poradenstvo v oblastiach sociálnych zákonov a sociálnej pomoci pre občanov s ŤTP, zákona o zdravotnej starostlivosti, kompenzačných pomôcok pre občanov s ŤTP, zákona o službách zamestnanosti – zamestnávanie občanov s ŤTP, v oblasti ochrany ľudských práv a slobôd občanov s ŤTP a iné.

Kontakt: Tehelná 26, 831 03 Bratislava

tel.: 02 4445 1923

e-mail : csz@csz.sk, web: **www.csz.sk**

FB: www.facebook.com/pages/Centrum-samostatného-života-no/288754665119

AKČNÉ POOBEDNÉ FREE RODINNÉ STRETKO pre rodiny s deťmi s autizmom, ale i bez neho

Cez prázdniny sme si vymysleli s mamičkami zo SPOSA BB už pred ich začiatkom, malé akcie pre naše rodiny. Každý mesiac aspoň jednu. Počasie počas tohtoročných dvoch mesiacov oddychu pre deti je dosť premenlivé, a aj v týždni pred uskutočnením nášho poobedného stretnutia sa menilo ako v apríli. V stredu ráno 27.7. to vyzeralo, že sa akcia zruší, ale počasie nám zaprialo. Slniečko vykuklo spoza mrakov a rodičia prišli v celkom slušnom počte. V Komunitnom centre na Havranskom je super človečik Jožko, ktorý nám pomohol so slnečníkmi, ponosil spolu s nami matrace do komunitnej obývačky a iné prospešné veci. Stal sa našim parťákom. Bolo vidieť, že je mu s nami dobre. Spoločne sme začali chystať špekačky a iné pochutiny. Deti sa s rodičmi hrali hry, s inými deťmi nadväzovali nové kontakty, hrali sa,

kreslili a rozvíjali dialóg. Neskôr prišla medzi nás aj Erika a Silvia, ktoré priniesli zeleninku a šalát. Pripojili sa k nám a komunita sa spoločne dopĺňala v témach, zážitkoch a prežívaní pekných slnečných chvíľ. Neskôr však počasie poskúšalo našu odvahu zotrvať pri opekačke. Veľké slnečníky nás na malú chvíľu ochránili pred nemilosrdným dažďom. Nakrátko zapršalo, trochu prudšie, ale ešte na krátky čas predsa len spoza mrakov vyšlo slniečko. Silvia poukazovala rodičom, ktorí ešte v priestore KC neboli, aké možnosti sú ponúkané rodinám a komunitám, ktoré chcú trochu odbehnúť od bežného mestského života. Pokojné a upravené priestory sa všetkým páčili.

Rodinky s deťmi s autizmom, ale i bez neho, naši priatelia, ktorí sú našimi súputníkmi a pomáhajú nám zvládať ťažké chvíle, ľudia,

ktorí postupne prichádzajú a učia nás, my učíme ich, to je úžasné budovanie niečoho nového. Búranie bariér vystavaných v nás všetkých, budovanie nových mostov a priama komunikácia, to sú nástroje, ktorými je možné zmeniť naše životy. Určite to nie je vždy ľahké, ale bez snahy a túžby, bez pokory a učenia sa veriť, že aj vo chvíli, keď vonku práve nesvieti slnko, je nádej, že slnko spoza mrakov vyjde. Učiť sa hľadať v živote pravý zmysel vecí a nachádzať možnosti. Cítiť cez tých, ktorí prijímú pozvanie a stanú sa súčasťou jednej rodiny, že naša práca má zmysel. Všetci, ktorí v tú stredu prišli na toto pekné miesto a strávili pár hodín v príjemnej partii ľudí, urobili pre seba, svoje i ostatné deti viac, a to hreje pri srdci.

Mária Helexová

DOBROVOĽNÍCTVO PRE RODINY S OSOBOU S AUTIZMOM

Je ťažké nájsť dobrovoľníka pre potreby tejto cieľovej komunity. V mesiaci september sa na mnohých miestach Slovenska chystá týždeň dobrovoľníctva, aj my zo SPOSA BB sa zapojíme. Chystáme v utorok 20.9. o 16,30 hod. workshop, ktorý sa zrealizuje v priestore Komunitného centra na Fončorde. Počas neho chceme poinformovať záujemcov, ktorí by nám v budúcnosti chceli pomôcť, aké potreby a očakávania máme. V čom nám môže byť okolie nápomocné, aby sme sa mohli rozvíjať my aj naše deti. Ukázať našu rodičovskú dobrovoľnícku prácu a akcie, ktoré sme svojpomocne zrealizovali, ponúknuť im možnosť niečo sa naučiť. Prostredníctvom tohto workshopu pome-

novat naše potreby, ponúknuť niečo nové, nadviazať nové partnerstvá a vyhľadať budúcich potencionálnych dobrovoľníkov.

Je pre nás dôležité nájsť ľudí, ktorí budú z rôznych profesií a naučia sa pracovať s komunitou rodín s osobami s autizmom. V budúcnosti nám umožnia rozvíjať skrytý potenciál na všetkých stranách a nám rodičom s autizmom pomôžu zrealizovať ciele a adresnú pomoc pre všetky rodiny, ktoré o to prejavia záujem.

Pred pár mesiacmi jedna mama chlapca s autizmom povedala: „Veru, nikto nám nepomáha, lebo všetko sme sa naučili zvládať sami a v zanietennej túžbe udržať sa za každú cenu, nemáme ani čas na to, aby sme doká-

zali požiadať o pomoc“. A tak okolie vníma našu komunitu, ako tú, ktorá vlastne pomoc nepotrebuje, ale opak je pravdou. Musíme sa naučiť poprosiť o pomoc, ale aby sme ju dostali, musíme ukázať okoliu, v čom sú naše životy iné.

Aj cez akcie, ktoré robíme otvárame pomyselné dvere autizmu a vpúšťame dnu ľudí aj z iných komunít, z ktorých mnohí pocítili, že naše životy sú naozaj iné. Mnohí medzi nás už istý čas chodia a ako dobrovoľníci pomáhajú. Práve oni boli tí, ktorí nás posunuli o krok pred. Aby tých krokov bolo viac, potrebujeme, aby medzi nás prišli ďalší. Preto neváhajte a ak chcete zažiť niečo nové, pridajte medzi nás.

Mária Helexová



Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

V zdravom tele zdravý duch, preto naša spoločnosť vo svojich publikáciách podporuje pre zlepšenie vášho života aj publikácie o zdravom životnom štýle predstavíme úryvky z jej knihy *Ako mať zdravé srdce a cievy v každom veku*, vydavateľstva Plat4M Books:

RAKYTNÍKOV OLEJ - JEDINEČNÁ ZMES ANTIOXIDAČNÝCH LÁTOK

V ostatných rokoch výskumy odhalili veľa potenciálnych výhod antioxidantov pre zachovanie zdravia človeka, ktoré sa nachádzajú v potravinách. Na základe týchto poznatkov sa neustále vyvíja úsilie nájsť čo najsilnejšie druhy rôznych antioxidantov. Pri honbe za novými objavmi sa však zabúda na stáročia uznávaný prírodný zdroj antioxidantov v plodoch rakytníka rešetliakového (*Hippophae rhamnoides*). Jeho plody sú tak bohaté na vitamíny a ďalšie životne dôležité živiny, že sa dokonca uvažovalo, či ho nevyšľachtí nejaký múdry starodávny šľachtiteľ.

Rakytník rešetliakový (*Hippophae rhamnoides*) je trnitosť ker alebo strom a dorastá do maximálnej výšky 10 metrov. Z botanického hľadiska patrí medzi kôstkovce a nie, ako sa často nesprávne označuje ako bobuľovina. Kôstkovce vo veľkosti 0,5 až 1,5 cm sú šťavnaté, kyslej chuti a príjemnej vône.

PATRÍ MEDZI RASTLINY S NAJVÄČŠOU VÝŽIVOVOU HODNOTOU NA SVETE

Keď sledujeme zoznam látok, ktoré sa nachádzajú v jeho plodoch a listoch, ako by sme čítali etiketu nejakej super potraviny. Ide o jedinečné doteraz známe prirodzené sa vyskytujúce bohaté zoskupenie karotenoidov, tokofenolov, vitamínov B, sterolov, ďalej flavonoidov, organických kyselín, fytoncidov, trieslovín a predovšetkým nenasýtených mastných kyselín.

Rakytník rešetliakový obsahuje veľmi zriedkavo sa v prírode vyskytujúcu omega – 7 mastnú kyselinu s vysokou antioxidačnou účinnosťou – kyselinu palmitolejovú, ktorá v rakytníkovom oleji tvorí viac ako jednu tretinu. Rakytník poskytuje živiny, ktoré podporujú cirkulačný systém. Pomáha pri liečbe ochorení srdca, čriev, prechladnutí a vyčerpanosti. Podporuje hojenie rán, popálenín, ekzémov a radiačných poranení. Napriek tomu, že v mnohých krajinách Európy a Ázie už po stáročia poznajú a využívajú jeho veľkú liečebnú a výživovú hodnotu, u nás sa mu ešte stále nevenuje dostatočná pozornosť.

ČO VEDELI UŽ NAŠI PREDKOVIA A ČO MY VIEME DNES O RAKYTNÍKU

Rakytník rešetliakový je tradičná liečivá rastlina v mnohých ázijských a európskych krajinách. Gréci boli prví, ktorí objavili jeho liečivé pôsobenie. Legendy o rakytníku hovoria, že ho starí Gréci používali na krmenie svojich koní, čím dosiahli, že ich srst sa jagala a hmotnosť obdivuhodne narástla.

Tomuto fenoménu sa pripisuje aj odvodený latinský botanický názov *Hippophae* – lesknúci sa kôň.

Podľa inej legendy sa listy rakytníka stali preferovanou potravou **lietajúceho koňa – Pegasa**. Liečivá a výživová hodnota rakytníka sa však uvádza nielen v starodávnych gréckych textoch, ktoré sa prisudzujú **Theophrastusovi a Dioskoridovi**, ale našli sa aj v klasických tibetských medicínskych textoch datovaných do čias **dynastie Tang** (6018 až 907 n.l.). Využitie plodov rakytníka má dlhú históriu v tibetskej a mongolskej medicíne na liečbu kašľa, na zlepšenie krvného obehu a na funkciu tráviaceho systému. Na ďalekom východe sa rakytník používal ako liečivo na poškodenú pokožku, zápal, žalúdočné ťažkosti, kašeľ a choroby mukózy membrány lemujuce tráviaci a urogenitálny trakt. Odtiaľ sa šírilo využitie rakytníka cez Rusko a Ukrajinu do Európy.



ČO VIEME DNES

V 40-tich rokoch minulého storočia ruskí vedci začali prví skúmať aktívne zložky v listoch a plodoch rakytníka. V početných štúdiách potvrdili nielen všetky jeho dávno známe liečebné vlastnosti, ale zistili tiež, že rakytník rešetliakový patrí medzi rastliny s najväčšou výživovou hodnotou na svete. Obsahuje okrem vitamínu C nevídané množstvo vitamínu E, K, provitamín D, 40 karotenoidov vrátane beta – karoténu, 18 aminokyselín, 24 minerálnych solí, jedinečnú kombináciu polynenasýtených a mononenasýtených mastných kyselín (omega-3, 6, 7 a 9), organické kyseliny, flavonoidy, fytoncidy, steroly, triesloviny.

Nemeckí vedci potvrdili, že obsahuje všetky vitamíny B, vrátane vitamínu B12 (v množstve nachádzajúcom sa v pečeni), a to vďaka

činnosti špeciálnych symbiotických baktérií.

Opodstatnenie tradičného použitia rakytníkového oleja na liečenie rôznych kožných chorôb sa potvrdilo aj v moderných klinických štúdiách. Kým sa u nás liečivé účinky tejto rastliny ešte stále prehliadajú, v Rusku a v Číne úspešne používajú rakytníkový olej priamo v nemocniciach na zotavenie poranenej kože, na liečbu preležanín, popálenín, ekzémov a poškodení po radiačnom žiarení.

Blahodárne účinky rakytníka sa využívajú aj v ruskej kozmonautike. Jeho plody sú súčasťou diéty kozmonautov a olej zapracovaný do krému ich chráni pred solárnym žiarením. Rakytník veľmi pomohol i obyvateľom Černobyľu po havárii atómového reaktora v roku 1986. Vo Fínsku ho vysoko oceňujú, bol tu vyhlásený za „Rastlinu roka 2005“. Veľký boom zažíval aj v USA, kde sú známe prvé pozitívne výsledky pri liečbe rakoviny maternicového krčka.

RAKYTNÍK REŠETLIAKOVÝ – CITRÓNOVNÍK SEVERU

Je liečivá rastlina, ktorú nazývajú aj citrónovník severu, a toto svoje pomenovanie si skutočne zaslúži. Okrem mnohých ďalších spomínaných bioaktívnych látok obsahuje vysoký podiel vitamínu C, ktorý značne kolíše. Závisí od odrody a prírodných podmienok. Je to neuveriteľné, ale jeho odporúčanú dennú dávku pokryje iba jeden jediný plod rakytníka! Koncentrácia vitamínu C sa v dužine pohybuje od 100 mg/100g plodu do 2500mg/100g plodu. V porovnaní s tým pomarančová šťava obsahuje okolo 35 až 40mg/100g plodu.

Hlavným predmetom zberu tradične sú plody žltej až oranžovej farby. Liečivé účinky však majú aj konáre a listy:

- Plody sa konzumujú ako ovocie, a to buď čerstvé alebo zmrazené. Spracovávajú sa na džúsy, džemy a podobne. V týchto produktoch sa zachová vysoký obsah vitamínu C. Šťava z dužiny má baktericídne účinky. Stimulujeme trávenie, pozitívne ovplyvňuje celkovú odolnosť organizmu voči infekciám. Plody sa užívajú pri celkovom oslabení organizmu a pri rekonvalescencii.
- Odvar z plodov sa aplikuje pri kožných chorobách.
- Odvar zo semien zasa ako prehľadadlo.
- V lekárskej praxi sa najčastejšie používa rakytníkový olej, ktorý sa získava zo semien a z celých plodov.

Neplačte, pane!

Šíra lúka, drevená pyramída prichystaná na Staroslovanskú vatru, všade plno pestrých farieb. Ľudia so slnkom v srdci odetí do ľudových košiel a šiat, ženy s rozpustenými vlasmi a vencami z lúčnych kvetov na hlavách.

Dokonale som zapadla do tejto mozaiky vo svojich batikovaných háboch.

Ja a desiatky ďalších ľudí sme oslavovali letný slnovrat nad pôvabnou Turčianskou Štiavničkou. Tešili sme sa z krásneho teplého podvečera. Zo slnka, ktoré sa postupne skláňalo k západu a zostupovalo pri tom po sva-hu Dubnej skaly priamo do úžiny oddeľujúcej Lúčanskú Malú Fatru od Krivánskej. Tešili sme sa zo života.

Moji dvaja synovia chceli každou bunkou nasať všetko, čo lúka ponúkala. Naberat' naplno energiu Matky Zeme. Mladší behal bosý po tráve, starší sa váľal z krátkého, no strmého kopčeka nadol a bežal zas hore a zas nadol a zas hore... Veľká radosť pre malého autistu. Sofia s Dankou spievali nádherné slovenské mantry a ja, tancujúc a spievajúc, chytala som svoje deti a snažila som sa ich udržať ako-tak pokope.

V množstve ľudí som niekoľkokrát zahliadla aj dievčatko s Downovým syndrómom, ktoré sa zakaždým na mňa zoširoka usmievalo.

Poznám ho z videnia zo špeciálnej školy, do ktorej chodí aj môj starší syn. Pribehlo za mnou, chytilo ma za ruku, usmialo sa. „Vy sa jej tak veľmi páčite, stále za vami chodí. Veľmi sa jej páči váš úbor,“ ospravedlňujúco sa usmieval jej otec. Starší pán s viditeľne preriedenými zubami. Úsmev, ale veľmi úprimný, zo srdca. Dotyky dievčatka mi nijako neprekážali. Ak som mu dala čo i len trošku radosti, teší ma to.

Aj po západe slnka bola lúka plná svetla – očiam neviditeľného – behalo a tancovalo totiž po nej veľké množstvo žiarivých duší.

Janko Nehoslav so svojou nádhernou ženou rozdávali úsmevy a dobrú náladu, Janko Svetlan sa s nami delil o zlato svojho hrdla a spravil pri tom aj malý-veľký zázrak (o tom možno niekedy inokedy v inom článku. Zá-zrakov sa dialo v tie dni veľmi veľa. Oči prítomných hľadeli do plameňov obrovskej vatry. Fascinovala a priťahovala všetkých – malých aj veľkých, mužov aj ženy. Tých, čo cítili silu prítomných energií, aj tých, ktorí skepticky pozorovali tancujúce bosonohé bytosti. Oheň nás spájal.

Keď už boli telička mojich dvoch maličkých dušičiek unavené, bol čas odísť. S malým ruksakom na chrbte a s deťmi za ruky som

prechádzala pomedzi ľudí, míňala vatru aj spievajúceho Janka. Už sme sa pomaly vnárali do tmy nočnej lúky, keď som začula „Počkajte, počkajte, prosím!“ a niekto ma chytil zozadu za lakeť. Bol to ten pán s dcérkou. „Nehnevajte sa, ale veľmi sa jej páči váš úbor. Vraj ste ako taká víla,“ ospravedlňoval sa zase ten milý pán. Opatrne som pustila ručičky svojich synov a pohladila som dievčatko po líčkach. Usmievala sa na mňa od ucha k uchu a ja na ňu. „Páčim sa ti?“ prikývla. „Aj ty sa mne veľmi páčiš. Si krásna!“ vravela som jej, „Vo svojich srdciach sme všetci krásni. Ty si víla.“

„Ja som ju nemohol zadržať. Veľmi sa jej páčite,“ so stiahnutým hrdlom povedal jej otec. Pozrela som naňho. Z očí sa mu rinuli slzy. Silno som ho objala. „Neplačte pane! Je to krásne! Máte nádhernú dcéru! Ste pozhnaný muž! Buďte pozhnaný, otec krásnej víly! Radujte sa!“

Vzala som svojich synov, ktorí tam stáli napodiv celkom nepohnute, za ruky a odchádzali sme tmavou lúkou, nechávajúc za sebou dve krásne čisté duše a rozžiarené srdcia. Dávať radosť je také jednoduché.

Stačí len prosto byť.

Paula Somorová

Nečakám na žiadne „potom“

Sedíme v kuchyni pri stole. Ja a moji dvaja synovia. Sedemročný „autik“ Matúško si pôžitkácky pchá do úst kúsky chleba a tvrdého syra a vydáva pri tom zvuky maximálnej spokojnosti s týmto jedlom.

„Áno, mňam, mňam,“ chválím ho.

Jeho štvorročný brat Šimonko ihneď reaguje napodobňovaním. Smejem sa: „Ty vieš predsa povedať celou vetou, že ti to chutí.“

„Ale keď som bol malé bábätko, aj ja som hovoril iba „mňam, mňam“, všakže je to tak, mama?“

„Áno, je to tak. Teraz si už veľký. Máš dar reči a vieš povedať, že ti jedlo chutí a aj mnoho iného.“

„A kedy bude Matúško taký veľký, že to tiež bude vedieť povedať?“ vŕta mladšiemu v hlave. Mlčím... potom váhavo volím slová. Alebo si to len myslím? A možno nahlas rozmýšľam.

Celkom jasne si spomínam, ako Matúško prvýkrát povedal výrazné „mňam, mňam“. Išli sme vtedy na zmrzlinu, veľmi sa tešil. Ne-

mal ani tri roky. Oslavovali sme toto citoslovce ako rodinný sviatok. Prešlo pár mesiacov, keď som si uvedomila, že ho viac nezopakoval. Až po ďalších dvoch rokoch sa objavilo znova. Spolu s ďalšími slovami: „mama“ a výrazne rozdelené „ma-ma“ – čo znamenalo „pa-pa“, „m“ je však jediná spoluhláska, ktorú vie Matúško vysloviť.

Teším sa z obyčajného „mňam, mňam“. Teším sa, že mu chutí. Netuším, či bude niekedy vedieť povedať niečo viac. Popravde – už nad tým ani nerozmýšľam. Dostala som túto otázku veľakrát.

„Bude niekedy rozprávať?“

„Aká je prognóza?“

„Čakáš, že sa to niekedy zlepší?“

Nie. Nečakám. Neznamená to, že svoje dieťa zatracujem. Len jednoducho nečakám na nijaké „niekedy“, nečakám na žiadne „potom“. Tak, ako vo všetkých aspektoch svojho života, aj pri svojich deťoch – pri tom zdravom aj pri tom pozhnanom – si vychutnávam pri-

tomné okamihy. Ráno vstaneme a zdravíme slnko. Ďakujem za predchádzajúci deň. Radujem sa, že sme živí a zdraví. Ďakujem za to. Prijímam úsmev malého autistu, jeho dotyk alebo vzácny vnímavý pohľad. Je to pre mňa viac, ako záplava slov.

Na internete možno nájsť myšlienku približne takéhoto znenia a ja ju považujem za veľmi výstižnú: „Celý život čakáme – na víkend, na leto, na dovolenku, na to, kedy deti vyrastú...“ a potom príde dôchodkový vek a...? Začneme konečne žiť?

Ja neviem, čo sa udeje v nasledujúcej minúte. Nečakám na zajtra, že môj syn sa možno naučí vysloviť nové slovo. Nečakám na budúci rok, že vari dokáže povedať celú vetu. Teším sa z tohto momentu, ktorý je Tu a Teraz: sedíme pri stole a večeríme. Obe deti pekne papajú a to pozhnané si spokojne mrmle, pretože mu chutí. Tešíme sa z jedla, tešíme sa zo vzájomnej blízkosti.

Tešíme sa zo života.

Paula Somorová

„Bud' vlúdny - každý, koho stretneš, vybojúva tvrdý boj.“

(John Watson)

Byť pravdivý v každej chvíli

...aj keď pravda môže zabolieť...

Práve som sa dozvedela o čitateľke, ktorá si pri mojej knihe aj poriadne poplakala. Tešila som sa. Znie to hrozne, však? Kedysi som slzy nemala rada. Keď prišli, bolo to únavné, smutné, vyčerpávajúce... Keď som plakala, rozhodne som to nebrala ako pozitívum. Skôr ako slabosť, ako fakt, že som veľmi citlivá, ako niečo, čo je jednoducho mojou súčasťou... Ale rozhodne nie ako niečo, čo mi slúži.

Dnes viem, že slzy nám pomáhajú a očisťujú. Sú liečivé. Keď je treba, vítam ich, lebo sú užitočné. Čistia a odplavujú všeličo, čo nám vnútri nerobí dobre. Občas prídu úplne neprekvapivo, keď sa s niekým pohádame, občas nás absolútne zaskočia, keď sa odhalí nejaká téma v nás, o ktorej sme ani netušili, že s ňou niečo máme do činenia... Ak prídu nečakane, je to preto, že v našom vnútri práve niečo zarezonovalo s aktuálnou situáciou. Ale vždy nám slúžia. Už v minulosti som zažila viacero zvláštnych situácií. Napríklad počas školy (študovala som psychológiu), raz vo výcviku pri nejakej ťažkej téme plakala snáď polovica skupiny. Odkedy som začala na seba pracovať, zvláštnych situácií podobného druhu zažívam viac. Neplánovaný „ženský kruh“ s kolektívnym plačom, pri vzájomnom zdieľaní rôznych tém. Alebo na seminári, kde som mala pocit, že riešime problém niekoho celkom iného (to sme aj skutočne robili) a zrazu slzy ako hrachy, v tej chvíli som ani netušila, ako k tomu došlo... Keď príde smútok, bolesť a slzy, je dobré opýtať sa svojho vnútra. Aký má táto udalosť v mojom živote zmysel? Čo ma má naučiť? Odpovede často prídu skôr, než si myslíme. Byť pravdivý sám k sebe však nie je len o prijatí slz a smútku. Je to o rozpoznaní a prijatí celej škály emócií, ktoré často nechceme vidieť alebo ich vidíme skreslene.

Myslíme si, že nás sa netýkajú alebo že sme ich už v živote vyriešili.

Posudzovanie, pýcha, hnev, závisť či iné „neduhy“. Nie je ľahké pripustiť si, že sú situácie, v ktorých sú našimi spoločníkmi. Častokrát maskovanými. Obhajovanými. Veď to tí ostatní nás nahnevali, my sme v tom nevinne. Ale ruku na srdce – je to skutočne tak? Naozaj chceme zase dávať naše pocity a náš život do rúk niekoho iného? Nie je to tak, že to MY sme sa nahnevali?

Dlho som si myslela, že závisť a žiarlivosť mám v podstate vyriešené. Zažívam na vlastnej koži, aké je nádherné niekomu dopriať, tešiť sa s ním, že vôbec nie je také náročné radovať sa z cudzích úspechov a rozmnožovať tak dobro ako vo svojom živote, tak aj v okolí. Uživala som si ten tok dobrej energie, ktorý sa mi prajnosťou a radosťou v živote otváral. Keď sa tu zrazu objavil v mojom „zornom poli“ knižný autor, ktorého postupy v reklamnej kampani mi boli proti srsti. Hovorila som si, ako to urobím inak, ako úspech dosiahnem spôsobmi, ktoré budem cítiť, že sú správne a že som s nimi v súlade. O tom síce stále presvedčená som, ale hádajte, čo som objavila za tými všetkými vznešenými myšlienkami? Áno, pučilo sa tam maličké zrníčko žiarlivosti na dosiahnuté úspechy. A vedľa neho sedelo zrnko strachu – že nebudem dosť dobrá. Je oslobodzujúce priznať si, že sme len ľudia aj s emóciami, za ktoré sa hanbíme, dokonca s takými emóciami, ktoré nám vyslovene škodia. Ich rozpoznanie je prvým krokom k tomu, aby sme si vedome mohli začať vyberať do života iné postoje a byť tak čoraz šťastnejší. Zatiaľ napríklad tým, že po prvej obviňujúcej ukrivdenej myšlienke, v ktorej celý svet je na nás zlý, prídu iné, celkom nové myšlienky: „Prečo som sa nahneval? Prečo sa cítim zra-

nený? Čo mi táto situácia zrkadlí a čo ma má naučiť? Na akú moju citlivú strunku mi tento človek brnkol, že ma to tak zasiahlo?”

Je dôležité, aby sme sa v každej chvíli snažili rozpoznávať pravdu o nás samých. Že sme úžasne jedinečné bytosti plné lásky s nekonečným potenciálom. A že sú v našom živote chvíle, keď konáme proti tejto láske a potenciálu. A je to tak v poriadku, pretože v každej chvíli konáme tak, ako najlepšie vieme. Viem, niekedy je to náročné. Napríklad včera som si myslela, že vyskočím z kože. Nechala som sa nahnevať a obráť o energiu neúctivým správaním. Bola som smutná z témy, ktorú riešim už veľmi dlho, a tak vnútorne rozladená ako už dávno nie. Keby som mala tri roky, stopercentne by som sa hodila o zem. Aby toho nebolo na mňa málo, priložila som si ešte sama – „veď buď vďačná, myslí pozitívne, usiluj sa nájsť príčinu – čo je to s tebou?“ Takýto „povzbudzujúci“ vnútorný dialóg som viedla a zo dvakrát som sa aj vyslžila. Napokon som sa rozhodla, že to jednoducho celé prijmem. Svoj hnev aj smútok, aj svoju aktuálnu „nemožnosť“. „Aj tak sa mám rada,“ povedala som si. I keď občas nevidíme poza naše smútky a nálady, stále sme to my. Smútok a hnev sú iba ako vlna, ktorú keď prijmem a nechám plynúť, zanedlho sa zase vynoríme a nadýchneme. Takí, akí sme naozaj vo svojej podstate. Jedineční. Úžasní. Nevzdorujeme. Prijmeme to, čo prichádza a nechajme to prejsť cez seba. Nepotrebuje predsa, aby sa náš smútok či hnev ukladal v našich orgánoch či kilách navyše. Dovoľme si byť v každej chvíli pravdiví, aj keď pravda občas znamená slzavé údolie alebo fakt, že uvidíme niečo, čo vidieť nechceme.

Zuzana Koščová, Rozprestri krídla

0 Lásky bez podmienok

Ako milovať, oslavovať a radovať sa iba tak

Včera som bola na krste knihy Marka Dzirasu – Cesty poznání. Po krste bola autogramiáda, tak som si šla dať môj nový knižný úlovok podpísať priamo autorom. Možno niektorí z vás, čo sa venujete osobnému rozvoju a na podobné podujatia chodíte, viete, že Mark najprv na človeka tak šibalsky po očku pozrie, zamyslí sa, a potom napíše nejaké osobné pranie. Tak sa aj stalo. Keď som si knižku otvorila, čítam: „Milé Zuzance, s práním lásky bez podmienok, s práním veškeré radosti a s práním klidu a míru nadevše chápaní.“

Lásky bez podmienok? To je vážne to, čo potrebujem najviac? To je to, čo som si potrebovala odniesť? Smršť otázok, ktorá sa mi spustila v hlave celkom jasne signalizovala, že zjavne áno. Inak by som nemala potrebu takto to riešiť, však? Okamžite mi to docvaklo. V mojom svete bolo veľa lásky. Veľa lásky

k okoliu, k mužovi, k rodine, priateľom, k sebe samej... ale zároveň tak veľa očakávaní, predstáv, prísností, všelijakých vlastných kritérií, ktoré som si stanovila. Bolo pre mňa v pohode mať sa rada za svoje silné stránky, za svoju kreativitu, vizionárstvo, empatiu a rôzne iné dobré vlastnosti, ktoré som v sebe pomaly objavovala. Bolo pre mňa v pohode mať sa rada, keď sa mi darilo, keď som pekne efektívne pracovala, keď som PLNILA svoje vlastné očakávania o sebe. Vo chvíli, keď som ich neplnila, akoby som sama nad sebou stála s bičom. Prečo som taká spomalená? Prečo robím toľký chaos a neporiadok? Prečo toto robím tak a tamto onak? A prečo toho nestíham viac? Veď poznám ľudí, čo stíhajú oveľa viac... „Zuzka, na tomto budeš musieť ešte popracovať,“ hovorila som si „láskyplne“. Asi si viete predstaviť, že na ľudí vo svojom živote som nebola tiež práve nenáročná. A pritom... nie je náš život, celé naše bytie

dosťatočný zázrak, aby sme sa milovali iba tak? Aby sme sa mali v úcte iba tak? Aby sme si dávali lásku za každých okolností – aj keď nemáme super výsledky v škole, aj keď nie sme hviezda kolektívu, aj keď nepodávame taký výkon, aký by sme možno chceli, aj keď nemáme perfektný výzor, aj keď sme príliš tučný/chudý, príliš veľkí bordelári, lenivci a máme tisícoraké iné „poruchy“? Nie je fakt, že sa ráno nadýchneme, precitneme a žijeme tým najzázračnejším a najväčším dôvodom pre lásku? Pre radosť? Pre oslavu?

Nenapíňa vás úžasom, že vaše bunky robia toľko činností, ktoré vás udržujú pri živote? Vraj keby sme mali vedomou myslou ovládať všetky životné funkcie, umreli by sme za pár minút :-).

Sme zázrak. Je načase začať sa správať k sebe aj k ostatným ako k zázraku.

Zuzana Koščová, Rozprestri krídla

Nech je už tak, či onak...



Je to pár dní, čo sme boli na návšteve u kamarátov a privítal nás u nich psík väčšieho veku. Vraj šteniatko. Kým sme sa rozprávali využil situáciu, zišiel do obývačky a zistil ako chutí pero... Mne to pripomenulo našu dobermanu Tinu. Keď ju brat dostal ako darček k narodeninám, vyhlásila som, že kým bude pustená, tak na dvor nejdem ani náhodou. Takto to bolo pár dní, možno týždňov. Pozorovala ma cez balkónové dvere. Už vtedy zrejme kula plán, ako zakope našu „vojnovú sekeru“. Raz využila moment, keď sme zle zavreli dvere a vbehla do obývačky, rovno mne do lona. Neodradilo ju ani moje jačanie, prosenie, aby zliezla. Kým som ju nepohladkala, tak sa nepohla. Po rokoch sme spolu zbierali orechy na dvore a samozrejme, tie, ktoré si nazbierala dostala ako odmenu. Až nám jedného dňa ochorela a... Tak to už proste v živote chodí.

O nejaký ten čas a rôčik sme „zdedili“ nášho Piťu, izbového psíka ši-tzu. Odmalička

sa na mne dobre zabával, hádzal sa mi pod nohy, predbiehal na schodoch a skákal. Dával mi poriadne zabráť. Dnes ma, vraj, čaká a díva sa na dvere, kedy prídem. Keď sa dlhšie neukážem, búcha mi labkami do nôh a dáva tým patrične najavo, že sa hnevá. Ja si ho udoším kúskom jablka.

Uvažujem, že bez našich štvornohých priateľov by bol život oveľa smutnejší. Zvieratká sa na nás tešia stále, nehádajú sa s nami. Rozveselia, občas niečo vyparatia. Je, však, na čo spomínať.

A ako je to u vás? Aj vám nejaký „škriatok“, kým ste boli v práci rozhrýzol všetky topánky, rozniesol vankúše či rozhádzal koberčeky? Alebo vám ušiel z dvora hľadať si kamošku či spočítať susedove sliepky?

Nech je už tak či onak, prajem Vám s nimi hlavne veľa zábavy, radosti a pekne strávený jesenný čas.

Monika Jalakšová

Už len krídla jej chýbajú

Keď cítim smútok v duši, vyjdem na náš dvor. Nestačím zavrieť dvere a už sa mi prihovára Ajka. Čaká na pohladenie. Keď si kláknem, zvalí sa a čaká na škrabkanie poza uši. Myslite, že temperamentná bradáčka vydrží dlho na jednom mieste len tak ležať? Zbystrí zrak a sluch a vyštartuje na záhradu. Sleduje, či idem za ňou. Ak áno, zoberie loptičku do papule a vrtí zadkom, nenapišem chvostom, lebo ho nemá a promenáduje sa okolo mňa.

Pýtam od nej loptičku, nechce mi ju dať. No, keď zbadá, že som si do ruky zobrala druhú, tak tú svoju pustí na zem a už sleduje, kde letí tá z mojej ruky. Loptička nestačí dopadnúť na zem a Aja mi ju šťastná nesie. A takto sa hráme aj polhodinku. Má obrovskú výdrž behať po pozemku. A keby len za loptičkami. Naučila sa sledovať vtáčikov. Díva sa hore do neba a keď zbadá letieť lastovičku, tak beží a šteká. Radosť dívať sa na toto divadlo. Už len krídla jej chýbajú. Manžel chová holubov a keď lietajú, tak si ich nevšímá. Vôbec im neublíži. Keď bola malé šteniatko, tak ju sliepky bili. Len prešla okolo nich a už musela pred nimi utekať, lebo ju chceli dobať. Na dvore máme dve mačky a tie sa majú na pozore. Keď ich Aja zbadá, správna sa ako v tej pesničke: „Pes a mačka, pes a mačka, to je pekná naháňačka“. Mačky sa bežia schovávať do susedov alebo do sena. Naša Aja je

prešpekulovaná, naučila sa chodiť po železných schodíkoch na povalu a ani tam nemá mačky pokoj. Hore dolu po schodíkoch (sú dosť strmé) jej nerobí žiadny problém. Keď som vonku nepotrebujem žiadny televízor. Pri našej Aji prejde čas veľmi rýchlo a človek zabúda na starosti.

V dome nám robí radosť Japanchin Bárka seniorka. Už má 8 rokov, tak je vážnejšia. Vždy vycíti nepokoj v dome a zaúraduje. Sadne si na posteľ k mužovi a začne ho škrabkať labkou. Muž ju pohladká a ak prestane, ona znovu natáhuje labku a treba sa jej venovať. Keď príde návšteva, prvé čo je, tak treba pohostiť Bárku, šteká dovtedy, kým jej nedám koláčik alebo piškótku. Naučila sa, že ku káve máme niečo sladké. Prvá pýta. Ak nás vidí obliekať si nové veci, už sleduje, či ju zoberieme do auta. Rada sa vozí. Keď bola maličká dali sme ju ku Katke, robila perfektnú canisterapiu. Katke obľizovala rúčky, hlávku aj nôžky. Katka začala viac reagovať na Bárku, nezaspala, kým k nej neprišla. Musela ju cítiť pri sebe. Katke sa zlepšil zdravotný stav, z 20-tich záchvatov denne mávala len dva – tri. Bárka bola vždy veľká pomocníčka. Raz v noci ma zobudila, nechcela ísť von na potrebu. Len tak zostala stáť v izbe. O päť minút dostala Katka silný epileptický záchvat.

Zvieratá sú úžasný pomocníci.



Ak sa chcete podeliť so svojimi skúsenosťami napíšte nám. Radi uverejníme v časopise Vaše postrehy a skúsenosti.

Iveta Burianeková

„Nič nečiní človeka ľudskejším ako láska k zvieratám.“ (H. Fielding)

Definitívne ste na vozíčku, keď...

- 1.) sa ponáhľate na autobus a predbehne Vás 80-ročná babička s tým, že môžete spomaliť, lebo povie vodičovi, aby počkal
- 2.) Váš nový vozík stojí viac, než Vaše prvé auto,
- 3.) častejšie žiadate príslušníka opačného pohlavia, aby Vám nohavice navliekol, než aby Vám ich vyzliekol,
- 4.) na porno sa dívate len kvôli zápletke,
- 5.) každý pozná niekoho „presne ako Vy“ kto vyzdravel, pretože jedol huby, pil bylinkové čaje, alebo navštívil voo-doo šamana; neodradí ich ani fakt, že absolútne nemajú páru čo Vám je,
- 6.) vŕtanie sa v nose si vyžaduje extra zručnosť a dokonalé plánovanie,
- 7.) môžete bez obáv hovoriť s ďalším vodičkárom (je úplne jedno či s mužom alebo ženou) o Vašom vyprázdňovaní, sotva po pár minútach čo sa poznáte,
- 8.) ľudia Vám vravia, že úplne rozumejú, čo je to „byť na vozíku“, keďže už tiež mali narazené zápästie, svalovicu, zlomenú nohu, ... a veľmi dobre teda vedia, čo znamená „byť postihnutý“,
- 9.) tešíte sa na prechádzku na novom vozíku viac než na prvé rande,
- 10.) častejšie konverzujete „z očí do očí“ s batolátami v kočíkoch než s dospelými,
- 11.) okoloidúci nahlas okrikujú svoje deti: „Nezízaj na neho toľko!“,
- 12.) napriek tomu, že ste na vyše dvadsiatich rôznych liekoch, letným pohľadom viete bleskovo zareagovať, ak sa lekárnik pri ich vydávaní pomýlil,
- 13.) idete na „rande naslepo“ s iným vodičkárom a namiesto komplimentov, si začnete navzájom obdivovať vozíky,
- 14.) pozeráte v TV film z nemocničného prostredia a pri scéne z úrazovky od radosti zvýsknete: „Tam som bol!“ a ste z toho celkom unesený,
- 15.) pri plánovaných vyšetreniach sa musíte preobjednávať na inokedy, pretože Vám termíny kolidujú s ďalšími vyšetreniami,
- 16.) Váš lekár si je vedomý, že o svojom zdravotnom stave máte ďaleko viac vedomostí, než on sám,
- 17.) Vaše ramená sú objemnejšie než obvod Vašich stehien,
- 18.) čašník v reštaurácii sa spýta osoby vedľa Vás: „Dokáže sa napit?“,
- 19.) žiarlite na batolátá, keďže dokážu chodiť lepšie než Vy,
- 20.) zízať na ženský dekolt je spoločensky akceptovateľné,
- 21.) väčšiu starosť Vám robí správne nahustenie tlaku v antidekubitnej matraci než v pneumatikách Vášho auta,
- 22.) v bare si objednáte vodku zásadne spolu s brusnicovým džúsom, majú na pamäti časté urologické infekcie,
- 23.) starší pán s klobúkom z čias druhej svetovej vojny, ťahajúc so sebou prenosný kyslík, Vám ponúkne pomoc pri vystupovaní z auta,
- 24.) musíte natrvalo zo zárubní zvesiť viac ako jedny dvvere, aby ste sa dokázali pohybovať po dome,
- 25.) dokážete rozdeliť dav ľudí na dve časti a Vy prejdete stredom (ako keď Mojžiš prikázal Červenému moru rozostúpiť sa),
- 26.) technické inovácie najnovších elektrických vozíkov upútajú Vašu pozornosť viac než kráska v červenom Ferrari,
- 27.) ste dobrý v posteli; vydržíte v nej ležať celý deň,
- 28.) roky si vystačíte s jediným párom topánok,
- 29.) muži sa neobávajú nechať Vás samého v spoločnosti svojej polovičky, pretože „zjavne nepredstavujete žiadnu hrozbu“,
- 30.) fajčiť trávu je prijateľné, pretože uvoľňuje spazmy.

Zdroj: internet • Preklad: Andrea Fialova

Môžem sa s tebou poláskat?

Včera som bol so synom Samkom zaviesť do martinského krízového centra pre rodiny „z ulice“ a ženy, ktoré boli týrané, nejaké grátis veci. Ako sme odovzdali škatule a vracali sa k autu, rozbehol sa za nami malinký chlapec...

... zastal na obrubníku a pýta sa ma:

- Môžem sa s tebou poláskat?

- Samozrejme, - pritakal som prevrapený a presným zásahom trafený priamo do duše.

Chlapec ku mne pribehol s otvorenou náručou a ja som sa k nemu zohol držiac Samíka na jednej ruke. Mocne sme sa objali, kým on mi detsky úprimne opakovaldo ucha „ako ma chce vyobjímať“. Trojročný Samko pocítil prúd lásky a začal sa obávať o svoj „pridel“ nehy:

- To je môj ocko, to je môj ocko, - opakoval namosúrene.

Ľudia, nie som za patetické blogy, ale v tej chvíli som si znova silne uvedomil, koľko ľudí a detí žije na svete bez tak prepotrebnej lásky, nehy, všimania si, podpory, pochopenia, úcty, dostatku materiálneho i toho jemnomotného. Dokonalosť chápem princíp duší, ktoré si vybrali takýto začiatok, veď aj ja som vyrastal bez ocina a kým otec v rodine bol, prevyšovalo viac jeho násilie, ako dobrota. Napriek celej racionalizácii a pochopeniu princípu kolobehu bytia ozve sa v človeku súcitná vlna, ktorá rozochveje srdce a naplní ho pokorou.

A vďačnosťou. Lebo mám dve deti, ženu, tvoríme rodinu a snažíme sa byť jeden druhému oporou. Občas padáme, nezvládame, ale potom si opätovne opakujeme rodinné heslo „Úcta, rešpekt, podpora.“ Máme veľmi veľa, niečo, čo mnohí nemajú...

Ak to máte aj vy, starajte sa o to. Hľadajte zmier, nie svár. Žehnajte ten kvet, potrebuje neustály prísun vlahy, živín, svetla...

Saminko, áno som tvoj ocko, ale keď objímam iné dieťa, z ktorého priam blčí vatra „prosím, objím ma“, budeš to musieť pochopiť a naučiť sa o mňa deliť. Nie sme tu totiž na planéte sami.

Pavel Hirax Baričák

Oco, máme cibuľu

Utorok som si vyčlenil na Samka. Nepracujem, som s ním a utužujem vzťah otec-syn. Dnes pred raňajkami sme vyšli do záhradky odtrhnúť cibuľové cíby. Cestou späť sa Samík zohol a vytiahol cibuľu kvetu a vraví mi:

- Oco, máme cibuľu.

Dal som mu prednášku, že toto je okrasný záhon a nech už z neho nikdy cibule kvetov neťahá. No on stále opakoval:

- Ale ocik, máme cibuľu, - a kukal na mňa tými jeho nádhernými veľkými okálmi.

Už mi začalo dochádzať, že to má nejaký súvis. Potom sa mi v mysli vybavila včerajšia príhoda, kedy za nami prišla Sárka a plakala, že ju niečo poštípalo. Povedal som žene, nech jej to natrie šťavou z cibule, na čo mi ona odvetila:

- Nemáme cibuľu.

A teraz tu predomnou stál takmer trojročný synček a držal v rukách cibuľu z kvetu a opakoval:

- Ocino, ale máme cibuľu.

A ja som ho konečne pochopil... Deti sú múdre, pamätajú si všetko, na čo sme my už dávno zabudli. Ich bioprosesor pracuje čisto, nebesky, božsky. Sledujeme ich, učíme sa od nich, snažíme sa ich chápať, lebo ony nerobia nič náhodne, či zbytočne, nebudaj hlúpo.

Na raňajkách som mu zasa podal konček chleba a vravím mu:

- Toto je Janko.

Zobral ho a položil k nemu druhý chlebič a všetkými tými hviezdami v očiach vyslovil:

- A toto je Marienka.

Pavel Hirax Baričák



Ponúkame odborné terapie pre hendikepované detičky pod vedením fyzioterapeutky a špeciálnej pedagogičky.

Otvorené denne od 8:00 do 16:30.

Objednávajte sa na tel. č. 0949 444 797 v čase od 8:00 do 9:00.

Nájdete nás na Legionárskej ulici 1127/13 v Seredi

Poskytujeme individuálnu rehabilitáciu, masáže, rašelinové zábaly, kraniosakrálnu terapiu, špeciálno-pedagogickú starostlivosť s prvkami Montessori prístupu, muzikoterapie, senzo-motorickej integrácie a včasnej intervencie.

"Ak chcete robiť neuveriteľné veci, musíte mať neuveriteľné sny." (John Elliott)

Denné Centrum
POMOCNÍČEK



R1 – CENTRUM INTENZÍVNEJ TERAPIE

Rudohorská 27
 97411 Banská Bystrica

poskytuje rehabilitačné služby zamerané hlavne na deti s DMO a inými pohybovými problémami formou **TheraSuit terapie** alebo **individuálnej rehabilitácie** pod dohľadom kvalifikovaných fyzioterapeutov.

INFORMÁCIE

tel.: 0905 947 997 • kvasnova.jana@gmail.com
www.centrumR1.sk

POZVÁNKA

Pozývame Vás na **podpornú skupinu pre rodiny s deťmi s autizmom a priaznivcov**, ktorá sa bude konať každú stredu v týždni od 9,30 - 11,00 hod. v Komunitnom centre Fončorda, na Havranskom v Banskej Bystrici. Môžu medzi nás prísť rodičia detí, dospelí ľudia s autizmom, ale aj príbuzní a priatelia. Budeme hovoriť o témach, ktoré sú s autizmom spojené. Môžete sa zapojiť do našich plánovaných aktivít. Víťani budú aj ľudia, ktorí by chceli pomôcť svojou dobrovoľníckou činnosťou pri našich akciách. Máte možnosť spoznať nových, skvelých ľudí zapálených pre dobré a nové veci.

Teším sa na vás, Mária Helexová
 Prihlásiť sa môžete na e-mail: sposabb@gmail.com

BATESOVA METÓDA

zlepšenie zraku
 prirodzenou cestou
 (konzultácie, semináre)



SCENAR TERAPIA

špeciálna elektroliečba
 v kombinácii s
 energetickou dekou

Ing. Daniela Maťuchová

Skuteckého 30, 974 01 Banská Bystrica
 daniela.matuchova@gmail.com

☎ 0907 88 55 01

www.provitalis.sk

CENTRUM REGENERÁCIE A PREVENČIE CHORÔB V ROVINKE pod vedením Dr. Niké Mosznyák poskytuje nasledujúce terapie:

- Skenar terapia • Oxygenoterapia • Terapia energetickou dekou •
- Bowen terapia • Biopton • Devény terapaia a snoezelen •

Devény terapia s kyslíkom alebo snoezelen,
príp. vibračnou terapiou podľa chuti pacienta.

Najbližšie sa Devény terapia koná v týchto termínoch:
 19.9.-23.9.2016 17.10.-21.10.2016

Kontakt:
 t.č.: 0911 897 377
 e-mail: nike.mosznyak@gmail.com
www.skenarterapia.sk



CHCETE SA NAUČIŤ KVALIFIKOVANE OPATROVAŤ?

Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb poskytuje v Bratislave certifikovaný 220-hodinový jarný alebo jesenný **KURZ OPATROVANIA**

Kontakt:
 info@apssvsr.sk
 empatia@opatrovaniedomas.sk
 tel.: 0948 567 711

ŠPECIALIZOVANÁ AMBULANCIA KLINICKEJ PSYCHOLÓGIE

PhDr. Mária Sopková, T. Andrašovana 46, 97401 Banská Bystrica
 (Mestská časť Belveder - Polyfunkčný Dom Moyses)
 Tel.: +421 (0) 048 420 49 68, Mobil: +421 905 305 244
www.narrativelife.sk

Psychodiagnostika detí a dospelých, individuálna psychoterapia, rodinná terapia, biofeedback a neurofeedback terapia, psychologické poradenstvo pre rodičov, partnerov, rodiny, pomoc v ťažkých životných situáciách, psychológia zdravia, psychotesty vodičov, zbrane, SBS



Neforálne združenie onkologických pacientov

POMÔŽME POMÁHAŤ

Vás srdečne pozýva
na 6. ročník športovo-charitatívnej akcie

B · E · Ž · Í · M · P · O · M · Á · H · A · Ť

v sobotu 10. septembra 2016
o 10:00 pred OcÚ Čiernom Balogu

10:00 - zápis účastníkov
(štartovné: 5,00 €)
11:00 - predpokladaný štart

Trasa: Čierny Balog, Obecný úrad
→ Vydrovská dolina, Skanzen
(cca. 2 km - beh / chôdza)
Beží sa ZA KAŽDÉHO POČASIA

V cieľi Vás čaká:

- domáce buchty a minerálka zadarmo
- maľovanie na tvár
- súťažné disciplíny
- sprievodný program

Účastníkov po športových výkonoch späť do obce bezplatne prepraví Čiernohronska železnica

**Celý výťažok z tejto akcie poputuje
NA ODDELENIA S ONKOLOGICKÝMI PACIENTMI**

Obrovské ĎAKUJEME patrí dlhoročným sponzorom:

- Čiernohronskej železnice za ochotu odviezť účastníkov akcie späť do obce,
- detskej predajni BeBaby z Banskej Bystrice za potlač tričiek,
- obci Čierny Balog,
- Lesnému závodu Čierny Balog za povolenie použiť Lesnícky skanzen ako cieľ
- a ďalším štedrým sponzorom, ktorí ešte budú spomenutí...

ERIKA ĎURISOVÁ
fyzioterapeut - ergoterapeut špecialista,
so 43-ročnou praxou, z toho 30 rokov v NRC Kováčová.

Ponúkam poradenstvo v oblasti nácviku sebaistoty, sebaobslužných úkonov, presunov, starostlivosti o handicapovaného rodinného príslušníka.

V bansko-bystrickom regióne som ochotná prísť do domácnosti a tieto úkony aj ukázať, poradiť, ako pri starostlivosti postupovať, prípadne pomôcť pri výbere potrebných pomôcok pre handicapovaného na uľahčenie úkonov v bežnom živote. Cena dohodou.

Kontakt: 0918/797 054.
erika.durisovazv@gmail.com

HĽADÁM ďalšieho asistenta/tku, podmienka je, aby mal/a vodičský preukaz. Práca by spočívala v tom, že by mi pomáhal/a s ranným obliekaním, občas pri učení a hlavne s doprovodom na výletoch a spoločenských akciách.

A aj by sme občas trávili spolu víkendy. Je veľmi dôležité, aby mal/a dobrú kondíciu, pretože ma treba všade prekladať a skladať vozík do auta. Hľadám pohodového, priateľského a spoločenského človeka s pochopením pre zdravotne ťažko postihnutých ľudí z BB a okolia. Odmena 2,76-€/1hod.

Simona Strelcová
e-mail: barbierosella82@gmail.com
tel. číslo: 0907 812 637

POZVÁNKA na jednodňový seminár BATESOVA METÓDA Zlepšenie zraku prirodzeným spôsobom

Termín: 1.10.2016, 9:30 – 17:00
Miesto: Múza centrum, Rešetkova 180/9, Bratislava
Lektor: Ing. Daniela Matuchová
Vstupné: 75 € (zahŕňa poplatok za seminár, materiály)

- Je možné vidieť lepšie aj bez pomoci okuliarov?
- Ako funguje zrakový aparát?
- Čo zistil Dr. Bates pri svojich výskumoch?
- Ako nám jeho zistenia môžu pomôcť?
- Aký vplyv majú okuliare na naše oči?
- Je možné získať lepší zrak prirodzeným spôsobom, bez operácie?

Pokiaľ vás tieto témy zaujímajú, či už z hľadiska prevencie alebo máte aj nejaký konkrétny zrakový problém a chceli by ste ho riešiť prirodzeným spôsobom, využite možnosť zúčastniť sa praktického seminára, kde sa naučíte základné techniky prirodzeného zlepšovania zraku. Pozitívne účinky môžete pocítiť už počas seminára.

Účastou na seminári získate základné poznatky o tom, ako fungujú vaše oči, čo spôsobuje zhoršovanie zraku, čo môžete robiť, aby ste zastavili postupné zhoršovanie zraku resp. zvrátili tento proces a možno sa navždy zbavíte okuliarov. Počas seminára sa naučíte základné techniky a aktivity, ktoré môžete využiť pri akomkoľvek zrakovom probléme (krátkozrakosť, ďalekozrakosť, astigmatizmus, vetchozrakosť – problém s čítaním vo vyššom veku, svetloutlivosť, syndróm suchého oka, priestorové videnie, spolupráca oboch očí, ap.)

V prípade Vášho záujmu je potrebné sa prihlásiť a zaplatiť zálohu vo výške 25 € do 15.9.2016. V prípade neúčasti sa záloha nevracia – je možné ju využiť na iný termín seminára alebo na osobnú konzultáciu do konca roku 2016.

Kontakt: Ing. Daniela Matuchová – ProVitalis, 0907 885 501, daniela.matuchova@gmail.com, www.provitalis.sk



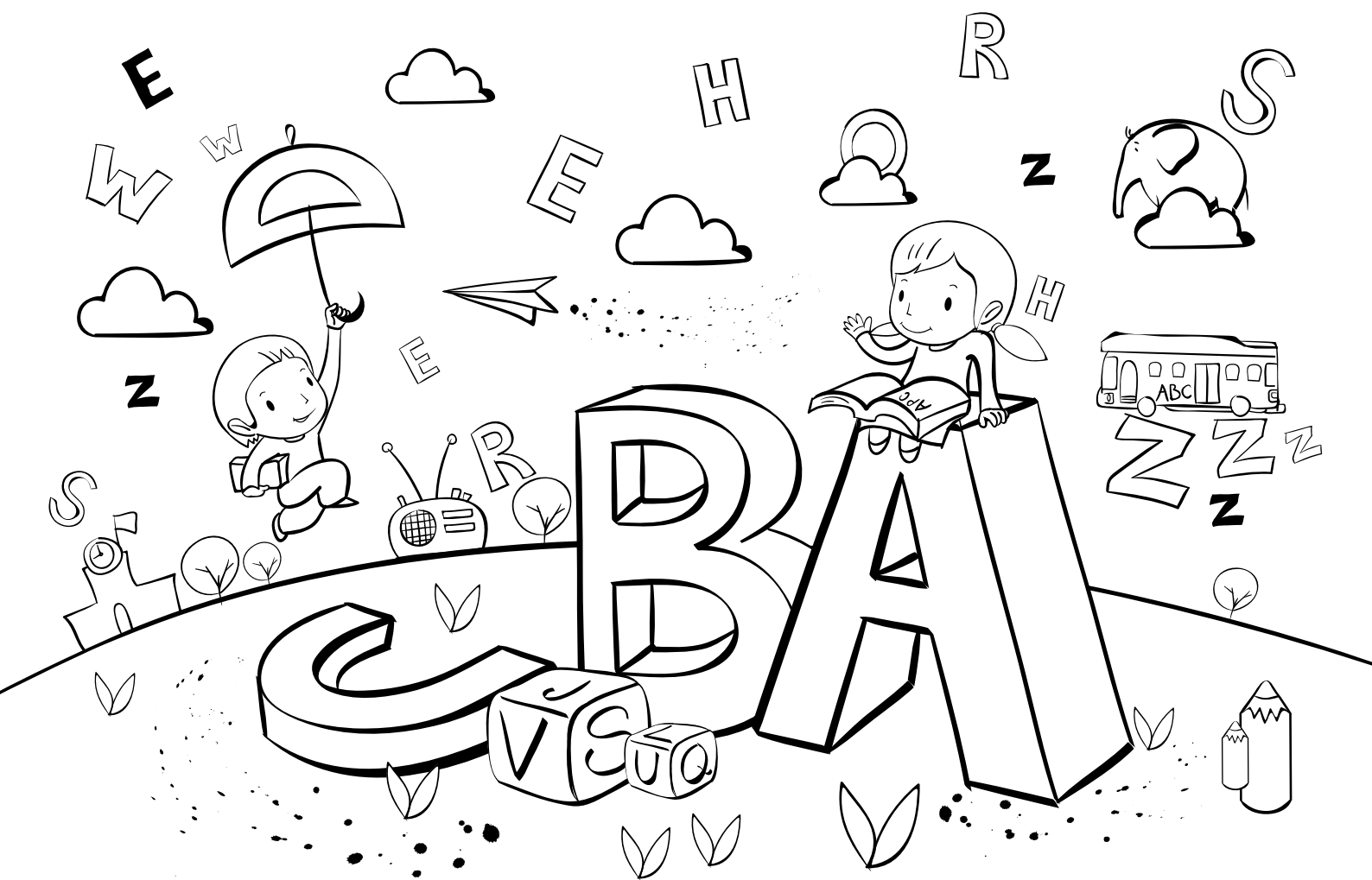
OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

Y	N	A	M	A	L	S	A	A	C	S	A	R	J	K	V	M
I	S	A	N	L	S	C	A	Č	U	L	E	A	O	S	A	U
H	S	A	P	A	A	Ž	T	L	Ú	I	Y	N	R	T	Á	K
C	R	A	L	M	E	Ž	F	E	S	N	T	T	E	Ý	O	M
V	Ž	A	O	V	I	I	E	I	E	A	S	R	B	R	Y	L
S	Š	M	D	V	D	E	M	CH	K	H	I	P	I	C	O	E
R	L	A	I	Y	P	E	I	T	Y	Á	L	D	Z	P	Í	K
S	Á	C	N	I	E	K	A	A	L	A	O	A	A	Ť	O	N
L	A	K	A	C	H	I	Y	R	T	R	N	T	D	L	D	I
L	E	T	N	O	A	T	C	I	O	Á	A	R	E	I	V	H
Y	O	P	R	A	S	A	D	O	R	K	L	N	P	H	N	A
K	C	E	R	O	B	L	Z	O	V	D	O	I	U	Č	L	A
O	B	A	M	A	O	A	D	Y	D	O	L	P	P	S	S	Y

Legenda: BANKÁR, BOREC, EMISIE, HLADINA, HOREB, HRADY, KNIHA, KOLENO, KONTAKT, KORENE, KORIDOR, LEPRÁ, LIPID, LISTY, LOPATA, LOTOR, LYKO, MATERIÁL, MOSTY, NÁROD, OBAMA, OBSAH, ODVOZ, OVOCIE, PIATOK, PILÁT, PLATIDLO, PLODINA, PLODY, POKORA, PRASA, RASCA, SALAŠ, SALSA, SLAMA, SLINA, SULFIDY, SUNAR, ŠANCA, TEHLÝ, ÚSEKY, VEŽA, VIERA, VLASY, VRANA, ŽALM, ŽIVICA.

Tajničku osemsmerovky tvorí 43 nevyškrtaných písmen.
Autor: Marek Pataky



Vymaluj si :)



LOGISTIKA - DODÁVATEĽ ZARIADENÍ PRE SOCIÁLNE SLUŽBY

- zdravotnícke pomôcky, lôžka, nábytok
- práčovníctvo, hygiena
- gastrozariadenia a doplnky
- vetranie priestorov, projekcia, servis

tel. +421 903 270 119 • e-mail: huliciak@yahoo.com • www.humiss.sk

CP118 118100816 Kyslíkový koncentrátor

- Tento **5-litrový koncentrátor** je malý, tichý a ľahký a je štandardne dodávaný so snímačom O₂.
- Koncentrátor je nenáročný na prevádzku - vhodný pre znevýhodnených klientov, sociálnu sieť...
- Súčasťou vybavenia je **balík ŠTART**, takže Vaša kyslíková terapia môže ihneď začať:
 - inštalovaný továrenský filter,
 - nosná kanyla,
 - zvlhčovač kyslíka (bubbler),
 - náhradná sada filtrov (vzduchový, antibakteriálny)
 - návod na použitie.
- Možnosť umiestnenia do vzdialenosti **5m** od klienta.
- **Prevádzkovanie** je možné v domácnostiach, strediskách sociálnych služieb, nemocniciach, športových tréningových centrách, salónoch krásy. **Použitie** na kyslíkovú terapiu, pri respiračných ťažkostiach, ochoreniach kardiovaskulárneho systému, pri poruchách pamäti i v zdravotníckej opatere, stredný a starší vek, únava.
- Pozitívne ovplyvňuje **dýchací systém** a pomáha klientovi pri **liečbe srdca, pamäti alebo ciev, pri chronických ochoreniach**, alebo **oslabené dýchanie**.
- Terapia je vhodná pre klientov s **dýchacími problémami, pri astme a bronchitíde, na čiastočnú a celkovú regeneráciu organizmu na bunkovej úrovni, pôsobí blahodárne na pleť, účinná je aj pri bolestiach hlavy a migrénach**.
- Napomáha **zbaviť sa únavy, zlepši látkovú výmenu, posilní imunitu a telo úmerne zbavuje toxínov**.
- Po oxygen - terapii sa **nervový systém** upokojí, zregeneruje a zvýši sa koncentrácia mozgovej činnosti. Zlepší telesné funkcie, čo je dôležité hlavne pre starších ľudí, tehotné ženy, mladých ľudí vo vývoji, a iných. Primerane redukuje únavu a malátnosť a pomáha proti fyzickej a psychickej únave.



TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery: 58,4 x 38 x 30,5 cm

Hmotnosť: 20,5 kg

Prietok: 0~5 l/min

Obsah kyslíka: 93% ± 3%

Hluk: 39,5 db

Spotreba energie:

do 3L-280 W, nad 3L- 300 W

Senzor kyslíka: ÁNO - (OSD®)

Alarmy a bezpečnostné systémy:

- alarm power-loss, Sito-Gard™ (ochrana molekulárneho sita pred degradáciou)
- Oxygen Monitor,
- kompresor 35 PSI poistný ventil
- alarm Nízky prietok



HUMISS, spol. s r.o. Dolné Srnie č. 475, 916 41 Dolné Srnie
tel.: +421 903 270 119 • www.humiss.sk • e-mail: huliciak@yahoo.com



7 základných princípov Červeného kríža

Ľudskosť, nestrannosť, neutralita, nezávislosť, dobrovoľná služba, jednota a svetovosť sú našimi siedmymi základnými princípmi. Tieto, na pohľad jednoduché slová, vyjadrujú dôvod existencie celého **Medzinárodného hnutia Červeného kríža a Červeného pomesiaca**.

Pohľad verejnosti na Slovenský Červený kríž sa častokrát zužuje len na bezpríspevkové darcovstvo krvi. Je pravda, že v našom Územnom spolku SČK v Nitre sme všetci radi, keď dvakrát do roka oceňujeme bezpríspevkových darcov krvi. Ich počet je výsledkom pôsobenia našich dobrovoľníkov cez rôzne kampane na verejnosť. Zdravotnej výchove a osvete obyvateľstva venujeme veľa času a energie našich dobrovoľníkov. Počnúc výchovou najmenších v materských školách cez projekt „Evička nám ochorela“, cez súťaže Družstiev mladých zdravotníkov 1. a 2. stupňa základných škôl a súťaže Družstiev prvej pomoci mladých, ktoré sú určené pre stredoškolskú mládež, až po memoriiál Dr. Harineka (foto hore). Je to veľmi obľúbená súťaž laických záchranárov z územných spolkov SČK na celom Slovensku, kde dobrovoľníci ukazujú svoje majstrovstvo v poskytovaní prvej pomoci a tak vlastne preukazujú svoju pripravenosť zachrániť život. Organizujeme vzdelávacie kurzy poskytovania prvej pomoci a kurzy opatrovania.

„Mládež SČK“ má svoje projekty, kampane a aktivity, do ktorých zapájajú dobrovoľníkov zo svojich radov do 25 rokov. Sú to mladí ľudia, pre ktorých je členstvo v SČK dôležité tým, že v ňom môžu naplňať svoju potrebu pomáhať iným bez rozdielu, na základe siedmich princípov.

Dobrovoľníci sú organizovaní v miestnych spolkoch SČK, ktoré sa združujú v územnom spolku. V súčasnosti sa prevažná väčšina z nich venuje distribúcii potravinovej pomoci v rámci operačného programu FEAD. Doručujeme potravinové balíky ľuďom v hmotnej núdzi a tiež pre nich organizujeme zbierky šatstva.

Spolupracujeme z rôznymi občianskymi združeniami, napr. pre asýrskych kresťanov, žijúcich v okolí Nitry sme poskytli ukážky poskytovania prvej pomoci, prednášky starostlivosti o deti a chorých a pod. Poskytujeme tiež zdravotné hliadky pre rôzne podujatia. Napr. pre

benefičné koncerty určené zdravotne znevýhodneným spoluobčanom, ktoré organizuje Občianske združenie Milan Štefánik. S týmto OZ priamo spolupracujeme pri organizovaní benefície „Objatie tónov“ v Leviciach.

SČK ako humanitárna nezisková organizácia teda plní úlohy pre obyvateľstvo, na ktorých sa štát z rôznych dôvodov nemôže podieľať. Sme tiež druhosledovou organizáciou v prípade krízových situácií, napr. povodne, alebo humanitárnych katastrof a pod. Prevažnú časť svojej činnosti poskytujeme bezplatne.

Viac sa o nás môžete dozvedieť v našom časopise Zvesti alebo na webových stránkach Slovenského Červeného kríža.

Zapojte sa, pridte medzi nás, spolu to zvládneme...

*PaedDr. Beáta Miškovičová
riaditeľka Územného spolku SČK v Nitre*





Centrum sociálnych služieb Nové Mesto nad Váhom, Mesto Nové Mesto nad Váhom,
Občianske združenie Život s dúhou v srdci a Občianske združenie Milan Štefánik,
pod záštitou predsedu TSK vás pozývajú na piaty ročník benefičného koncertu
pre osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím z Trenčianskeho samosprávneho kraja.



Dúha v srdci

25. september 2016, 16:00 Nové Mesto nad Váhom
Spoločenská sála MsKS, Hviezdoslavova ul. (bývalé kino)

Vstupné je bezplatné pre osoby
s mentálnym a zdravotným
postihnutím, pre deti z detských
domovov a pre deti do 140 cm.

Vstupné pre verejnosť je 8€
v predpredaji a 10€ na mieste.

Predpredaj vstupeniek je
v Centre sociálnych služieb
v Novom Meste nad Váhom,
Bernolákova ulica č. 14,
Po – Pia 7:00-15:30.

Počet vstupeniek pre verejnosť
je limitovaný v počte 100ks!

Zmena programu je vyhradená.
Ďakujeme za ústretovosť a za
pochopenie.

Náučné workshopy:
Enkaustika
maľovanie horúcim voskom,
košíkárstvo,
výroba bižutérie,
maľovanie na tričká,
drevené figúrky,
modelovanie z textilu,
plstenie,
zdobenie šiltoviek.

Detský svet:
nafukovací hrad,
maľovanie na tvár,
detské tance,
nanuky.

JURAJ KOHÚTIK

katarína knechtová

folklórna skupina GORAL maduar

hudba z marsu

od 14:00



ZUMBA®
fitness

Michelle Weber

(Dominikánska republika)

Moderujú Kvetka Horváthová a Dodo Kurilák



NÁŠ NAJNOVŠÍ MODEL



Majte doma to najlepšie!

Výhody najnovšej šikmej schodiskovej plošiny SPZ 16 Stella:

- inteligentná plne automatizovaná plošina vybavená variabilným programom, široká rozmerová a priestorová variabilita
- unikátne dotykové ovládanie (bez tlačidiel), t.z. jednoduché ovládanie smeru jazdy aj bez prstovej motoriky, stačí priložiť ruku k senzorum
- madlá sklápané dolu - aj v zbalenom stave je veľmi kompaktná s príjemným dizajnom v nadčasovom nerezovom prevedení
- má displej zobrazujúci aktuálny stav, činnosti, ktoré plošina vykonáva, stav nabitia, hlásenie pre servis
- pri prevedení s GSM modulom je automaticky nahlásené stav plošiny, servisné intervaly, či iné potrebné informácie servisnému pracovníkovi SMS správou
- použité inovatívne technológie na základe našich 19-ročných skúseností s vývojom a výrobou zdvíhacích zariadení

Doplatok do 10% za vás vyriešime v rámci Klubu SPIG.

Prvých 10 zákazníkov získava tablet!
Volajte hneď 0800 105 707!

